细雨解读赛斯书《早期课》

已知的实相II

用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

共七册（1-72节）

第六册（052-062）

本册代码：Y2-6

細雨著作

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 II》：

用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

第六册（52-62 节）

本册代码：Y2-6

细雨 著

© 2022-2026 细雨 (Xiyu)。著作权所有。All rights reserved.

本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

使用与传播说明见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

出版结构总览·细雨资料建议阅读顺序导引（2026.1.1）

说明：本图为建议阅读顺序示意，供参考使用，可根据个人节奏自由进入。

→顺序↓	三正道									
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解	
目的	**破除线性思维局限，为以后奠定基础**				**建立基础认知网格**		**扩展认知网格界面**		**认知辨别多维多元信息架构**	

→↓	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成，自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线，个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	**融通自我，连接多重实相**			**活出通透自我**			**自我间的整合**		**各种不同的补漏**	

代码：每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册。例如：

SY：《失忆的归途》　S1-3：《思想的阶梯》第1季第3册　Y1-5：《已知的实相》第1部第5册

读书心法		
读	1. 要有想象力	书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
书	2. 抛开旧观念	先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
心	3. 别用脑子想	脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
法	4. 看完就忘记	这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

重要提醒：细雨资料整体文字具有严谨的认知递进关系，多部书籍之间亦在内在结构上互为认知阶梯。
例如《已知的实相》Y系列和《虚空法界》X系列彼此呼应、相互印证，交叉阅读有助于深化理解。
以上建议阅读顺序综合考虑了各册书的内容特点、理解难度以及内在关联，进行了系统而周到的安排。
建议读者朋友参考此导引，并结合自身的认知阶段与节奏，进行持续而系统的阅读。

目 录

第 52 节 1

前情摘要： 1

第 52 节 鲁柏脖子僵硬的原因 4

第 53 节 12

前情摘要： 12

第 53 节 短课，赛斯的建议 15

第 54 节 24

前情摘要： 24

第 54 节 存有的建构，鲁柏曾经的赛斯 26

第 55 节 62

前情摘要： 62

第 55 节 浓缩的理解，自身意识 66

第 56 节 103

前情摘要： 103

第 56 节 情绪，气候，战争 106

第 57 节 128

前情摘要： 128

第 57 节 自己，非自己，次要人格 130

第 58 节 152

前情摘要： 152

第 58 节 成为鼻祖或回归存有 155

第 58 节辅助资料 186

第 59 节 189

前情摘要： 189

第 59 节 灵摆 内在宇宙法则 11 罗的波士顿经历 192

第 60 节 221

前情摘要： 221

第 60 节 物质[matter]的自发，瞬间与模式假设 231

第 60 节辅助资料 251

第 61 节 256

前情摘要： 256

第 61 节 能量脉动中的间隔，反（负）物质 260

第 62 节 276

前情摘要： 276

第 62 节 能量的本质，个体性和意识，天生的认知 278

注：本版是五竹译本，修订中。

Y2-6-52.1

第 52 节

前情摘要：

如果意识体想要进入到我们的维度层面中扮演某一时代中的某一特定角色时，它需要先把自己涣散成粒子，然后融入到这一频率伪装层中，借由指定的父母家庭，利用协议好的“子宫”开始凝聚自己的载具肉身，成为受精卵。意识体并非是在受孕、孕育或出生的某一特定瞬间进入其载具的，而是一个渐进式的自我凝聚过程，这与自然死亡时一般，利用几年的时间逐步达成自我意识的撤离。

一个角色我里有两套基因代码，分别是遗传基因代码和精神基因代码。遗传基因代码决定了载具我的状态和后续一生注定的重大疾病与慢性病何时发生、能否被治愈；而精神基因代码决定了个人的性格嗜好、脾气秉性，情商智商。这就好比我们的硬件设计蓝图和软件设计蓝图。

构成支撑我们身体与万物显化的是意识能量微粒。我们与身边的一切，包括看似空的空气与太空、伪装星球与这个伪装宇宙，都是它们负责充当显像像素点堆砌而成的。

这种意识能量微粒源自本源意识，是宏意识的片段碎屑。它们各自拥有某一意识特性，彼此可以独立运作，但更习惯于利用集体协作，相互拼凑起来取长补短，形成大小不同的完形，各自贡献出自己的特点，

原文发布源头：xiyushe.org

相互弥补各自的短板。这样的完形小到一个单细胞，大到整个伪装宇宙甚至多维各层，连同内在宇宙也是这样形成的。

意识永远存在于物质具体化之前。存在于你们层面上的每个分子，都是意识能量的物质具体化。所有的微粒都因内置的核心程序，渴望通过协作达成自我的价值完成，让自己有机会通过协作得以意识成长。它们小时候是意识能量微粒，成熟后便是存有，而存有的协作构成万有与集体宏意识。

宏观上我们确实是一体的，而微观上我们都各自活在自己的世界里。你看到的，或认识到的，只是你自己的理念建构。基本上每一个个体都住在一个完全不同的世界里，自“我”的世界里。你也完全不知道与你自己的世界共存的其他宇宙。你们的外在感官是配备来感知你们自己的伪装模式，它们不具备处理其他伪装模式的能力。

只要你们的科学家继续坚持他们目前的发展路线，渴望通过累积知识达成从量变到质变的知识瓶颈飞跃是完全不可能的。因为你们要找的答案根本就不在外边与远方、宏观或微观的伪装里。只有经过训练的内在感官能够感知到其它的伪装模式，并戳穿伪装的薄膜，看到本真的内在宇宙。

因果论是你们当下的时间观念。如果坚持从过去、现在和未来的角度去思考，那么因果论是看似合乎逻辑的。当你们的时间科学理论有所

发展后，认识到现在、过去和未来只是扭曲和伪装，你们科学家们会认识到，因果论是一种过时的、陈旧的理论，它只在短时间内有用，你们当今的所谓科学中那些线性的推导应该被抛弃。

这个资料永远是学习的基本工具。在充分了解资料后，在熟悉实验背后的目的后，你们能利用这些资料，进行资料中所给出的建议、展开心理时间的相关练习时，训练、研究和纪律是必要的。这将有效地推进你们自身的价值完成。

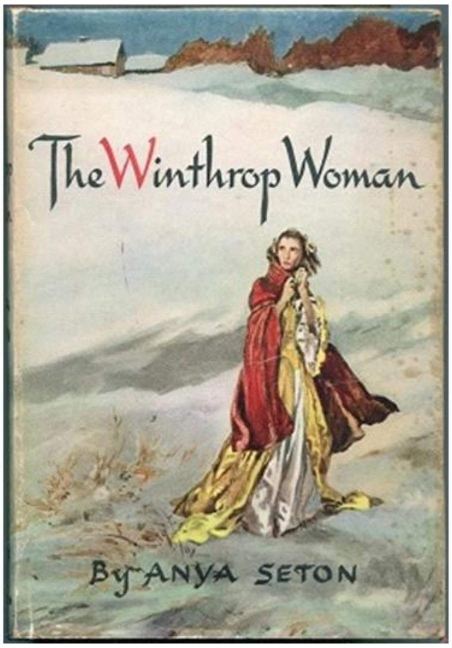
原文发布源头：xiyushe.org

第 52 节 鲁柏脖子僵硬的原因

1964 年 5 月 11 日 星期一 晚上 9 点 按指示

（凌晨 6 点，珍叫醒我，说她的脖子非常疼痛僵硬。等我们去接受治疗回来后，时间已接近中午，所以看来今晚不会上课了，或者最多就是赛斯说几句话，认识到珍的问题的严重性。）

（星期日，珍一直在读《温斯洛普的女人》（The Winthrop Woman）直到深夜，这是一本关于 16 世纪美国殖民生活的书，作者是安雅·西顿（Anya Seton）。昨晚她无法入睡，一直在想着这本书，推测这本书在某种程度上唤醒了她的潜意识，珍说她已经忘了它，但现在想起，几个月前在读同一本书时，她也出现了颈部不适，不过程度没有那么严重。这本书广泛深入地论述了那个年代妇女在分娩时的痛苦，以及她们普遍的命运。）



《温斯洛普女人》小说梗概：

《温斯洛普女人》是一部内容丰富的传记小说，于 1958 年首次出版。

故事从 1618 年圣诞节开始，七岁的伊丽莎白正和家人一起去祖父的乡村庄园探亲。因为亵渎神灵，在那里遭到了虔诚的新教徒叔叔约翰的殴打（小小年纪已经显露出独立思考的特征——当然不是她所生活的清教徒社会的女性所欣赏的品质。）

伊丽莎白成长为一个美丽的年轻女子后，该书围绕着她的三次婚姻和其间发生的种种，生动地描绘出十七世纪英国特别是英格兰农村和大西洋彼岸新英格兰早期定居点的历史。

作者安雅赛顿把伊丽莎白塑造成一个有缺陷、复杂而引人注目的角色，充满活力，栩栩如生。她在很多方面都超前于时代：想要控制自己的生活，拥有财产，甚至拒绝参加宗教仪式。她最终确实设法实现了按自己的方式生活的愿望，但这并非没有代价。她的第二任丈夫精神错乱，她被指控通奸和巫术，被剥夺了她的财产，失去了她心爱的姐姐和一个孩子，并忍受了定居者所面临的艰难生活条件，以及土著印第安人的袭击以及永远存在的——对女性来说——分娩的风险。

在二十世纪前，女性分娩死亡和分娩后引发的多种慢性病一直都是主要死亡原因。这让历史上早婚在全球都非常盛行，主要是为了让女性在 18 岁前完成首次分娩，这样在多次生育中，即使母体死亡也能留下足够维持人口增长的新生女性后裔。

在历史上，女性一直被认知为是生育的工具，而无可避免地因生育引发极高的死亡率。

中世纪的胎儿死亡率是 20%，成年率 20%，女性分娩死亡率 2%，后续护理不当死亡率 6%。平均生五胎可以留下一名成年孩子。在生

原文发布源头：xiyushe.org

五胎过程中，女性生还概率低于 40%。

（到了晚上 8:30，珍感觉好些了，但显然仍不适合上课。我准备好了笔记本，以备万一赛斯可能会简单地说几句。我们等着。即使到了 8:55，珍仍然不知道是否会得到赛斯的消息。）

（晚上 9:00，赛斯过来了，珍的脖子僵硬地向前伸着，轻声说着，没有加重语气。她慢慢地踱着步子，我看不出她眼睛有没有变黑。与此同时，我们的猫威利开始喵叫，想要抓着珍的腿和脚踝。牠以前在课程中也这样做过。但现在珍发现很难躲开牠，因为任何快速的动作都会使她的脖子痉挛。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

今天晚上出于显而易见的原因，我不会耽搁你们太久。我对你表示遗憾，鲁柏，并表示同情。

我会在下一节谈谈为何他有这个麻烦，因为我不相信他今晚能承受得住。

（“等一下”。）

（威利现在已经让珍在牠的攻击下恼怒地叫了起来，牠的爪子抓在她赤裸的脚上，我把本子放在一边，一把抓起威利，把牠放在紧闭的门后的另一个房间里，珍继续传述。）

鲁柏因为状态欠佳，今晚和我不太合拍，而你们的猫咪正是感觉到了这种冲突。虽然鲁柏很难受，但鲁柏的状况正在好转，这里没有什么值得你担心的事。就在这段时间里，我已经成功帮他矫正了一点，你也许注意到了。

大多数因肌肉紧绷造成的病痛，可以使用精神疗法、按摩、针灸等方法让僵直的肌肉快速松懈下来。紧绷是因为肌肉内存有大量的生物电。

这是个美丽的夜晚。我很遗憾，我们不能上课。不过，我还是建议鲁柏休息，明天也休息，这样对他最好；我一定会讨论他发生这种情况的原因。

我自己的状况很好，也的确准备了一节非常好的课。不过呢，课可以等。

鲁柏这么难受，我感觉非常遗憾，我会尽我所能地帮助他。我亲爱的朋友们，祝你们有个美好的夜晚；我想简短说一下，约瑟，你是对的；你的上一个心理时间经验是最重要的。鲁柏也把频率对准了相同的谈话，但他那时已经开始紧张，所以屏蔽了每一个心理刺激，希望能够挡掉那一个。不幸的是，他全部都挡掉了，除了正确的那一个。

（珍想笑。我认为他最后的两句话是乱说的。）

顺便说一句，鲁柏在看的那本书确实和他现在的状况有关联，并且涉及到他的病态迷恋，引出了许多旧怨。我就不耽误你们的时间了。这些信息在以后也会被证明是有益的。

再次祝愿大家有个最美好的夜晚。而对于鲁柏，我很抱歉，因为令人遗憾的情况，使他无法举行课程。你会很快好起来的，我的红宝石。

（“晚安，赛斯”。）

（9:09 结束。珍说赛斯本来可以继续，而她也很想试着举行课程。她的解离程度并不深，她说，但威利立刻干扰了她。但同时，在这种情

原文发布源头：xiyushe.org

况下，她解离的程度比她想象中的要好得多。）

（当我们坐下来谈论珍脖子疼痛的原因时，赛斯又透过来了。9:12，珍恢复踱步，并传述。）

我想简单地补充一点，供鲁柏参考。他肯定知道，他母亲躺在床上时特有的姿势，就是每当她想看一个方向或另一个方向时，就必须转动整个上半身；而她的脖子，由于她的关节炎，无法正常转动。

对鲁柏来说，这涉及到一种模仿，或采用，象征性地企图成为被恨的对象，从而摆脱该对象对鲁柏的任何仇恨。

类风湿性关节炎本身是一种过敏性疾病。它的主要病因是自身抗体在积极地伤害自身的关节，导致关节炎症、肿大、僵直、扭曲、疼痛。这一疾病主要发生在有强烈是非观念的人身上：匮乏弹性的理念与观念，对他人存有评断心，而对自己也要求严苛，在发生问题时指责他人或非常内疚。

优点是条理清晰，原则性强，爱憎分明；缺点是刻板僵化，教条自闭，内心扭曲。具有外在攻击型人格时很让人讨厌，内敛时不断自我反刍痛苦，内心痛苦不堪。

心理上，你会发现这个原则相当合理；从象征意义上讲，恐惧的人试图成为被恐惧的个体的一部分，从而逃脱可能向外喷出的毒液。这些感觉被鲁柏正在读的书重新激起，在书中，分娩被描绘成给母亲带来巨大的痛苦。

由于鲁柏的母亲经常最激烈地提到，鲁柏的出生就是她疾病的根源，

也就是她的关节炎和疼痛，所以在潜意识里，鲁柏基本上是害怕他母亲想要惩罚他，因为他造成她如此大的痛苦。

歪扭的脖子使鲁柏能够认同他的母亲，从而避免这种惩罚。同时，歪脖子本身也造成了一种惩罚，代替了想象中令人害怕的更大惩罚，鲁柏认为他母亲希望他得到的那种，想象中的惩罚是对被拉回子宫的一个基本的和婴儿似的恐惧。

如果鲁柏的母亲可以重新来过，她不会生下这个孩子；而隐藏在成人里面的这个孩子，仍然觉得，母亲实际上有权力，即使是现在，也可以迫使孩子回到子宫，并拒绝生下他。

我现在就给出这份资料，而不是像我说的那样，以后再给，因为我看得出，就这个主题来说，等鲁柏脖子不疼了，他就会箝制我，挡掉这份资料。

造成鲁柏母亲关节炎的心理状况，在鲁柏身上是不存在的，一劳永逸，他不必担心那样的困境。很简单，关节炎尽管在他的家族中存在，却不是一种会困扰他的疾病。

我们对家庭中强势的家长是很厌弃的。一个母亲最能伤害自己孩子的话，莫过于“我后悔生出了你”，“你是多余的”，“如果当初没有生你”，“当初就该打掉你”这类摧毁母子心理依赖的话，哪怕说一次都是毁灭性的。

原文发布源头：xiyushe.org

在孕期反复犹豫生还是不生的，这孩子出生后是一辈子的冤家。别以为自己把他生出来了、养大了就有了恩情。要不就别要，要了就别犹豫；犹豫了就别要，要了就要无条件地去爱。爱中没有对等，爱永远是无条件的、不住相的；有条件的、能计较的，不是爱，那是买卖。只有买卖中有得失的计较，爱中没有。很多人嘴里说着爱，心里都是小九九的天平在那里称量着自己的得失比例。

我们在人生中往往不自觉地活成了自己最讨厌的样子，这是因为内心中与自己无法消化的恐惧妥协了，觉得要是表现成那个样子，就不再会被欺负，不再会被针对性对待，成为那强势的一方之同盟。有样学样后，自己不自觉地也就沾染上了同样的习气、观点、作为、脾气、认知，连动作、话语、表情都复刻了过来，把令人厌恶的家族业力代代遗传了下去。

能够把这份资料传过来，我特别欣慰。

现在我要告辞了，我哄骗了鲁柏，让他听见这件事的真相。这是为了你好，鲁柏。

（“晚安，赛斯”。）

（9:25 结束。珍在这最后一段的传讯中比较解离，虽然仍意识到自己的脖子很痛。她还感觉到，赛斯为了让这份资料传过来，似乎在某种程度压制了她。珍说当赛斯用“婴儿似的‘infantile’”这个字眼时，她精神上畏缩了。短暂的课程结束后，她也感觉好了一点。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y2-6-53.1

第 53 节

前情摘要：

触景生情、认知共鸣、同理心，这都是人生经历给我们留下的礼物。

经常有人问活着的意义、人生的价值，在一眼能望到头的重复里，人生仿佛厕纸，苍白而漫长，不是给自己擦屁股就是在给别人擦屁股。结果一生不知不觉间就用完了。我们到底在这忙乎什么呢?

我们在切身地体验着各种经历，从微不足道的起心动念、一个眼神、一个表情，到决定自己或他人甚至世界的一念之差。一切看似毫无关联的混沌巧合中蕴藏着微妙的彼此涟漪。或许你在非线性时间的灵界可以纵贯上下五千年的各种变迁，但却始终无法理解面对苦难时的沉默与无法压抑的疯狂；在平淡中，甘苦辛辣都只是一个个毫无意义的名词。

只有你真切地尝试过，忘我地体验过，深切地经历过，两难地抉择过，你才能懂，才能真实地共情到同理心；才能理解、宽容、谅解那看似混蛋、愚笨的不容易与艰辛的辛苦。

意识在成熟的道路上不但要不断地攀升自己的认知境界、理解水平、见闻觉知，还要能向下达成更多的包容、谅解、同情、宽恕。只有这

样，自己的格局、城府、厚度、广度、层次，才能更渊博深厚。

珍落枕了，这在西方是个很棘手的大毛病，因为除了静养几乎没有什么好办法。其实针灸刺穴 30 分钟内是可以治愈的。经常颈椎僵直的原因很多：不良的阅读姿势、长期的工作压力、对抗性的人际关系、夜间穿堂风或办公室空调直吹都会造成这一问题。属于肌肉的急性痉挛，诱发了大脑的强直保护。

珍看小说时想起了自己的妈妈，妈妈把一生的不幸、离异、病痛、臭脾气、倔强、愤世嫉俗，都怪罪给珍，为推卸自己的问题而责备珍的降生引发了系列灾难性的人生。不断否定、打压、贬低、摧毁珍的人格自信，想用煤气毒死珍和自己来逃避生活的磨砺。这给珍带来了深刻的童年期心理创伤。不过这也是鲁柏自己挑选的人生铺陈，为了自己能塑造出这样的一个角色，进而有机会体验这其中蕴含的领悟和获得必要的对等性体验。

梗着脖子生活，是一种匮乏弹性的自我意识状态。而珍这样做是一种自我保护，是下意识地效仿家中强势父母的行为与姿态。孩子就是父母的镜子，很多父母找医生治疗孩子，其实最需要做出改变的是自己。

在反复的累世历程中，除了螺旋式加深对自性的认识，更要深刻地理解到自己当下的不足。书稿文字中的内容不能把你保送入高维意识频率，但可以解答部分造成卡顿的疑惑，帮助你认知到内在感官的存在，

原文发布源头：xiyushe.org

并尝试开启内在觉知力。自己需要通过严谨的、可靠的练习，逐步掌握自我内在观感，看见未知的内在真理。

在螺旋式自我拓展的过程中，很多灵性文章的内容，在一段时间后再看，会惊讶地发现陌生！那代表你在此生已经能有幸在螺旋阶梯上走了一个首尾环。随着自我意识频率的进阶，能看到与看懂的越来越多，不再重复相似的剧情而不自知，能理解到自身体验过的事都源自高我巧妙的安排，是实践自我蓝图的阶梯。如果在重复经历着什么，那是自己没能自省到其中蕴含的启迪；若重复一再发生，请反思自己，而非指责他人与宿命。

每个灵魂觉知能力的强弱是不同的。当你理解表相只是一个伪装，请努力觉受源自内在的意识共鸣，那里隐藏着真相。有高度但没观察力，会认知狭隘；能观见却不通透，会认知短浅；通透了但格局小，会形成局限；这些都具备了，解读又是难关，扭曲的理解让万事平添波折，在情绪的左右下含恨于负面能量之下。观破内心的不平、不甘与如果，知其然与所以然，能对自己的起心动念了了分明时，醒觉也就达成了。

第 53 节 短课，赛斯的建议

1964 年 5 月 13 日 星期三 晚上 9 点 按指示

（在试着练习心理时间的时候，我有以下的经历。同样，所有这些经历都相当短暂，在我意识到自己看到它们之前就已经结束了。）

（5 月 11 日，星期一，晚上 9:50，在星期一那节短课之后：我短暂地瞥见很多东西，包括这个符号，画在水边湿的深色沙地上。我还看到两个男人，晒得很黑，穿着泳衣在水边。其他的景象在我起床之前就忘了。）

（5 月 12 日，星期二，晚上 8:15：在我的视野正上方，我看到一位年轻女子，完整的身影，坐在一把直背的椅子上，面对着我，她面带微笑，双腿交叉，身穿棕色毛衣和裙子，一头深色长发。）

（也是在这同一时间：在我视野的正下方：我看到一群不同品种和体型的狗，其中一只是大麦町犬。牠们蜂拥而至，似乎都与一条主要的皮带相连。我没有看到一个人影。）

（今天早上，珍的脖子好些了；但由于她的身体还很不好，我们预计今晚如果有课的话，也会很短。周三也是证人之夜，但因为下着大雨，我们没有访客。8:55，珍不知道赛斯是否会出现，她看起来并不紧张。她还是准时开始传述，声音跟周一晚上一样，轻声细语；她踱步缓慢，眼睛很黑。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

原文发布源头：xiyushe.org

如你们可能猜想的那样，这节课会很短，勉强称得上是一节课。鲁柏的状况现在是愈来愈好，这段停课的休息期间，对你们没有坏处。

我不想让鲁柏感到任何不适。他的信任是必要的，我不想让他觉得自己被我利用。我知道他不会那样想，我也没有那样利用他。虽然如此，我还是要避免造成这样的印象。

当然，我们对原则性法则的讨论还有很多要补充的，但那些法则可以等。反正它们也跑不掉。你们自己父母的问题又再度引爆，到目前为止，你们处理得很好。

在这种时候，再读一读我在这些方面给你们的具体资料，对你们最有帮助。的确，现在这个情况，需要你们在反应上，有一种精细和微妙的平衡。重读这份资料，你们会在那里找到助力。

把心理时间实验详细记录下来的想法非常好。至少有一种可能性，就是你和鲁柏，运用你们各自的内在感官，有时可能会感知某一特定情境的不同面向，而各自的感知，将使你们对某一具体事件，或任何具体事件，取得比你们任何一个人，分别所能达到的更多的了解。当然，这需要时间和训练。

不管是高维意识存有、灵修者或是普通人，对于事实的观察与描述都存在一定比例的片面性。在多维多元的平行世界中，一切可能性都在同时展开着。我们确实可以利用意识洞见到当下、未来或过去的某些真实的景象，但那些景象是否会被你经历成实相的坍缩，存在着概率学上的未知性。比如你在持续地投硬币，我预言你会投出正面，这一定会达成；我预言日本会地震，也一定会出现；我预言明天有男孩降生，这是确定的。这样的事件在概率上是必然。但如

果我预言下次硬币落地后会是正面，那是 50%的概率；预言下一辆路过的车尾号是单数，也是 50%的概率。

提高洞见准确性的方式是利用交叉视角，所以赛斯鼓励鲁柏与约瑟同时展开对同一可能性的观察。这样可以有效地提高俩人意识的同频能力，增加观见的稳定性和全面性。

然而，这种可能性不应该被忽视。我对你们两个人的进步非常满意。你们会发现，有相对较高的成就高峰，当你们有了实践，这些高峰会较密集，结果也会更容易预测。

不要因为我们这周课被打乱而觉得太糟糕。我们将全力返回，并无大碍。不过，我总是想在我们指定的时间出现，因为这一点至少是必要的，好让你们两个知道，不论情况有多糟，我们之间仍然保持着联系。

给你们俩最好的祝福。我当然很遗憾我们这一节必须这么短，但在这样的期间，我经常就在附近，只要有可能，我就会帮助你们发挥自己的能力。

一个很短的说明：来自内在感官的感知并不停留在潜意识，而是能被智力所取用，这有极大的好处，我以后会再探讨这一点。

我很高兴发现你俩都处于相当平和的状态。你们的心理时间经验对你们非常有帮助，让你们能够摆脱日常的压力，从而自由地进入更广阔的视野。

祝你们有个最愉快的夜晚，我亲爱的朋友，我经常和你们在一起。

潜意识是管道。犹如随手浏览翻看网页信息，当然，如果你觉得那

原文发布源头：xiyushe.org

些信息、图片、视频对自己有所帮助，你是可以下载到本地硬盘上保留起来的。这里就是记忆到自己的头脑里，通过三遍反复的观想就能把意识流中的信息复刻在头脑里。不过一般如果你之后不关注下载下来的信息，它们很快就会沉入你的无意识当中想不起来了。

（“晚安，赛斯”。）

（9:16 结束。珍说，她相当解离，这多少有点让她意外，她说她一定是非常解离，因为在传述资料时，她没有意识到自己的脖子。）

（1964 年 5 月 13 日星期三晚上 9:20。）

（在今晚很短的第 53 节课之后，我试了心理时间。在一开始给自己通常的暗示时，我感觉到了一股明确的、相当令人惊讶的轻盈感，一种上升的感觉，在我的身体里流动。）

（在那之后的很长一段时间里，没有任何发展。前一天晚上，因为去看望了父母，让我沮丧，我难以闭上眼睛，所以把一块折叠的布盖在眼睛上。最后我胡思乱想怎样向其他人解释赛斯；其中包括我的上司，哈利 · 戈特斯曼（Harry Gottesman）。）

（然后，我清楚地看到在我视线的正上方，有一双张开的、丰满的、性感的女性红唇，一条三角形的舌头在双唇间活动着。我只看到嘴和舌头，不知为何我想到了纸板的舌头。那张嘴说了“哦，现在请你，请你多包涵”或类似的话。像往常一样，这幕心象在我意识到自己看到之前就消失了，然而在看到的过程中，我第一次没有意识到我的身体躺在床上。）

（那张嘴一消失，熟悉的刺激，声音的感觉，从头到脚席卷了我。这感觉非常强烈而且弥漫全身，几乎是一种狂喜的感觉。我感觉快要被卷走了。我发觉我在微笑，在眼罩下，我的眼睛是睁开的。这种感觉在我的身体里强烈地持续了大约一两分钟。我等待着进一步的发展，但是什么也没有，虽然这感觉到了现在晚上 10:25 分，还萦绕未去。）

（在这个实验中，有声音、亮光和感官觉受，我怀疑那张嘴多多少少是一个有意识的创造，用来解释席卷我全身的强烈感觉。）

（1964 年 5 月 14 日，星期四，上午 11:45。在练习心理时间时，珍再次体验到她比喻为狂喜的感觉，参见第 49 节尾详细的描述，那极端的感官感受，那种刺激感，持续超过半小时。她说，她感觉非常轻，而且不论它走向何方，她都愿意随它而去。在讨论她的经验时，我们都同意她未来也许应该更谨慎，免得它怎么发展，她都愿意随它而去。我们认为一次一小步就够了。）

第 49 节的描述如下：

（中午。我不断告诉自己，我在轻微的出神状态，轻得像一根羽毛。这个经历很具体，非常生动，令人难忘。我闭着眼睛。我开始感到身体放松，但突然一阵寒颤。我的额头感觉冰冷，好像一圈冰袋绕着我的头。惊心动魄的感觉笼罩着我，强度一波比一波强、然后减弱。[这里涉及到自我催眠的技巧，自我催眠是很好的一种达成意识过渡的手段]）

原文发布源头：xiyushe.org

（然而，更强的那波感觉似乎在逐渐变强。有一次，我“看到”了一束巨大的光，好像太阳突然蹦了出来。这种颤栗的感觉一直持续着，直到几乎无法忍受。我觉得我真的会被带走或被卷走。我从来没有担心自己的安全。这个经验出奇愉快。我在一开始就暗示自己到中午会脱离出神状态，也设了闹钟。不过闹钟没有响，我意识到，我设定结束出神的时间已经过去了。）

（我也想知道，当无人在身边时，更深入那状态是否明智。罗在上班。我虽然很想继续下去，但最后还是数到三，回过神来。我感觉好极了，焕然一新、目炫神迷。由于感觉很强烈，我不禁怀疑，这是否就是所谓的狂喜。）

（在练习心理时间时，我有以下经验：）

（5 月 14 日，星期四，晚上 9:15：一无所获。）

（5 月 15 日，星期五，晚上 9:15:短暂地瞥见两个穿着白色工作服的油漆工，用某种自动脚手架，把自己拖到一栋白色房子的侧面；通过肩

上的绳索把自己拉上去。将睡前的梦？）

（5 月 16 日，星期六，下午 5:00：可能是一个梦：我从上方向下看，瞥见一颗星球的弧形表面，它像月亮，覆盖着一些突起，似乎是反过来的陨石坑。）

（也是在这个时候，当我试图想象一种方法来描绘广阔的现在时，我看到了一个动画图，由长长的黑色连接的棍子组成，从一个共同的基座上，以不同的角度向上伸举。然后我看到这些成各种角度的棍子，最后都躺在基座的底线上，以至于我分不清它们，也分不清头尾。）

（5 月 17 日和 18 日，星期日及星期一，缺失。）

（这个资料放在这里是因为赛斯在下面的第 54 节课会提及。）

（1964 年 2 月 17 日，我们公寓前面的邻居，住在与我和珍同一楼层的佛罗伦萨.卡拉汉小姐，因动脉硬化被送进了医院。见第一册第 25 节。1964 年 3 月 9 日，赛斯说 4 月 15 日是卡拉汉小姐在医院的危机日，请参见第 33 节课。4 月 15 日，赛斯在第 44 节课说，卡拉汉小姐将受到脑损伤。见第二册。）

（珍和我后来才知道，确实在这一天，卡拉汉小姐在医院表现得非常不正常[扔东西，尖叫着，挣扎等]，她的亲属接到通知，必须将她转走，因为医院无法提供 24 小时看护。4 月 18 日卡拉汉小姐被转移到当地的一家疗养院，小镇之家。）

当灵魂从载具完成多数撤离后，载具我的角色变得很不稳定，记忆混乱，认知迟钝或丧失，人确实还活着，但活着的已经不经常是她本人了。角色我成为载具的主体，生疏地指挥着残留的人生。到最

原文发布源头：xiyushe.org

后连角色我也逐渐撤离了，只留下载具我行使着吃睡呼吸等身体功能。

（在这里，照顾她的问题同样变得棘手，亲属们又被告知卡拉汉小姐不能留下来。作为最后的解决办法，亲属们想把她带回公寓，因为她一直说要回家；然而，她的意思是回到她多年前的老家，但那里早已被铲平，准备盖一所新的高中。）

（1964年4月22日，赛斯说5月23日对于卡拉汉小姐来说，是另一次，也可能是最后一个危机。请参见第46节课。）

（5月13日，星期三，卡拉汉小姐的亲属问珍，是否可以把卡拉汉小姐的蓝色沙发搬到我们的公寓来，换一张我们在储藏室的收纳床；等卡拉汉小姐从小镇之家被带回来后，这张床就给她同住的护士用。我们同意了，并在5月14日星期四完成了这个交换。）

（珍喜欢那张蓝色的沙发；我则认为它占了太多的空间。经过多番讨论，我们决定把沙发送给我们对面的邻居，伦纳德·姚迪斯，他正需要一张完好的沙发。伦纳德·姚迪斯是一名教师，认识卡拉汉小姐，他的公寓在南边与她的公寓相邻。但为了腾出空间放沙发，伦纳德·姚迪斯得先把他的旧沙发弄走。一个朋友帮他把旧沙发搬到车库；然后在5月18日，星期一，我帮他把卡拉汉小姐的沙发搬进他的公寓。）

这是珍居住的客厅，而窗户墙外的白房子是卡拉汉小姐的家。

（在这段期间，卡拉汉小姐的亲属于 5 月 16 日星期六下午将她和她的护士接回公寓。卡拉汉小姐从疗养院默默地搬回来，虽然当时我们没有看到卡拉汉小姐，但听说她的状况比之前好了很多。）

（如果我热切地同意留下蓝色沙发，也许，珍就会留下它。事实是，虽然我告诉珍，要不要留下沙发由她决定，但把它送给伦纳德·姚迪斯的人，其实是她。星期一的第 54 节课之后，我才发觉，我不太想把它留在我们的公寓。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y2-6-54.1

第 54 节

前情摘要：

运用你们各自的内在感官，有时可能会感知某一特定情境的不同面向；而各自的感知，将使你们对某一具体事件或任何具体事件，取得比你们任何一个人分别所能达到的更多的了解。当然，这需要时间和训练。

相当平和的状态让你们可以轻松地进入心理时间，经验它对你们非常有帮助，让你们能够摆脱日常的压力，从而自由地进入更广阔的视野。来自内在感官的感知并不停留在潜意识，而是能被头脑智力所取用，这有极大的好处，让你可以清明地活在广袤的当下。

尝试进入心理时间。在一开始给自己适当的暗示是有帮助的，可以利用特定的动作、仪轨、道具、服装、口诀、想象帮助自己进入自我的心理时间，并在结束时有效而完全地退出。进入心理时间时会感觉到一股明确的、相当令人惊讶的轻盈感，一种上升的感觉在身体里流动。犹如旋风带起羽毛，飞向光洞。那光不是我们已知的任何自然光，它可以穿透你的眼皮，犹如皓日。

那光带来能量的激荡，从头到脚席卷身体。如果你身上有任何乙太的卡顿、陈旧的宿疾，你会感受到痛、麻、痒、冷、涨、热、出汗、流涕、流泪、放屁、打嗝、蚁行、电流，看到匪夷所思的景象，听到耳

鸣，身体摇摆、震颤、舞蹈、骚动。这感觉非常强烈而且弥漫全身，几乎伴随着一种狂喜的感觉。

如果你是寡信的、质疑的、头脑中还存有畏惧的、怕死的，就会在这一过程中被淘汰出局；如果你是理性的、逻辑的、在意的，也会因为开启头脑进行分析、记忆，渴望分享这经历而退出意识流，回到头脑逻辑中；如果你搔痒、拍打疼痛、在意麻木，担心这个载具我出问题（还是把载具我当真），也会被淘汰出局。

心理时间、三摩地只属于那些纯粹的人，真的在知见上、理念上、心理上准备好了的人。

原文发布源头：xiyushe.org

第 54 节 存有的建构，鲁柏曾经的赛斯

1964 年 5 月 18 日 星期一 晚上 9 点 按指示

（今天下午，我们来自宾夕法尼亚州威廉波特的朋友约翰-布拉德利（John Bradley）突然来访，他已经多次担任证人，问是否可以见证今晚的课；而且他也带来一些如何拷贝这份资料的讯息。珍和我当然非常赞成这样做。）

（约翰在晚上 8:00 到达。这时珍已经有点紧张了，尤其是在上周很短的课程之后。她僵硬的脖子已经好了很多，但她已经失去了与稳定资料流的精神联系，想着当她恢复传述时，她会怎么做。）

（读到 1963 年 12 月 6 日的第三节，约翰注意到，弗兰克·沃茨、珍和我都曾在公元前 4 世纪的美索不达米亚共同生活过，我在那一世是女人，弗兰克·沃茨和我是姊妹，珍是我们的弟弟，名叫赛斯。在这些最早的课程中，我和珍是从弗兰克-沃茨那里得到信息的。赛斯直到第四节才宣布他的存在。现在，约翰想知道，第三节课提到的赛斯，是否就是现在给我们提供资料的那个赛斯。）

（尽管紧张，珍还是准时开始了传述，她的声音相当沙哑，比平时的声音有力些；她的步履节奏均匀，她的眼睛和平常一样黑。她说话时语气很强调，手势也很多。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

（[约翰：]“嗨，赛斯，你好吗？”）

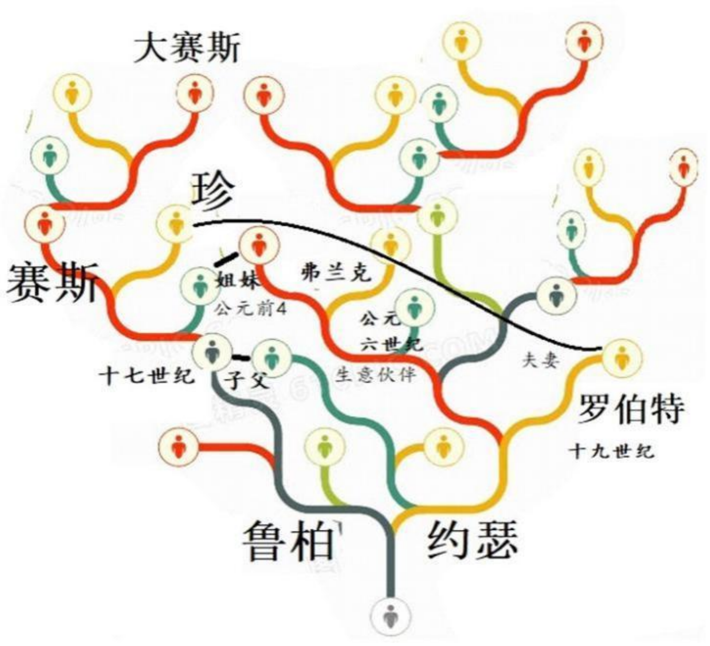
晚安，菲利普。

在我们上周的短课之后，我很高兴看到鲁柏又健康起来。

今天是 5 月 18 日，我建议你们留意 5 月 23 日这个日期，我给的这个日期和卡拉汉小姐有关，而且你们要小心处理任何可能发生的状况。

（赛斯一谈到卡拉汉小姐，我就感觉一阵寒意。然后我熟悉的震颤感，赛斯称为声音的感觉，又扫遍全身。我强烈感觉到它。而且它的效应持续了好几分钟。）

就摆脱蓝色沙发而言，这是一个很好的举措。卡拉汉小姐会来这里寻找它，结果会出现危急情况。她不会打扰你的邻居。



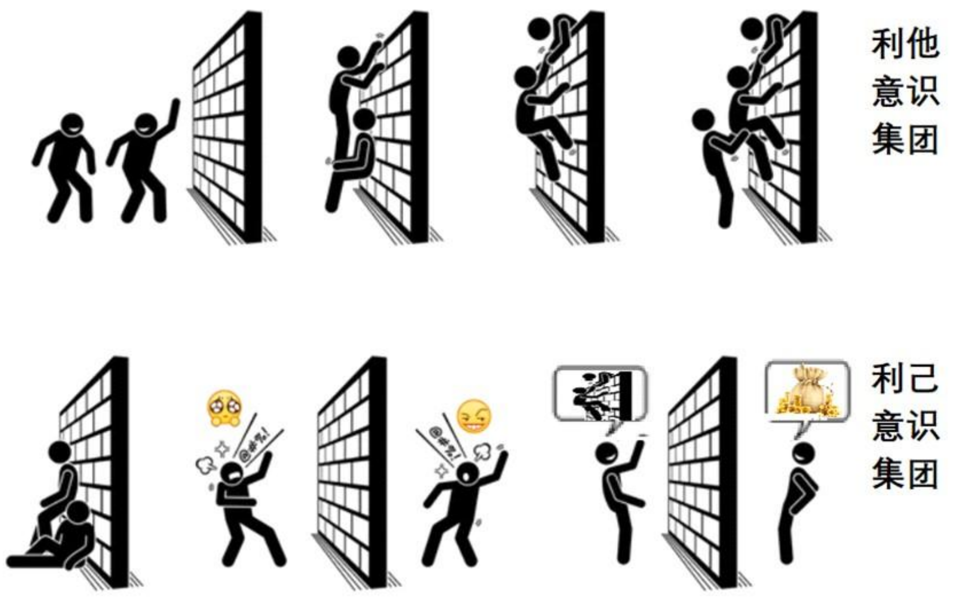
请注意这里，这是一个已发生的平行可能性版本的矫正版。一个沙发的去向也能涉及并引发一个抉择，而任何人生的抉择无论大小都会带动矩阵中生成平行对等实相。在另一个版本中，因为蓝沙发没有送出，卡拉汉小姐来要这个沙发时诱发了心梗，差点儿死在珍家

原文发布源头：xiyushe.org

里。

在这一版里，为了避免这一悲剧的再次展开，无意识中的记忆诱导罗做出不同的第一直觉选择，把沙发送给另一个邻居。而卡拉汉小姐抹不开面子去烦扰陌生的邻居，就因此没有触发心梗在珍家的可能性剧情。

如果你可透过各种已被纰漏出的多重可重复剧情，看到人生的各种被修正痕迹，那你就会知道，这个被珍非常在意的邻居卡拉汉小姐，已经不止一次生生死死在珍与罗“一生”的剧情彩排里。而在珍与罗真正达成这最后一生的最后一世前，卡拉汉小姐还不知道要重复陪伴她俩死多少次呢。当然，如果罗当年听珍的建议，滞留在迈阿密，那将会激发最后一世的剧情。不来到这个小镇居住，就不会触发卡拉汉小姐的剧情。



每一版“失败”的珍与罗，小赛斯都会全力帮助，因为没有这些失败的尝试，也就无法避开所有的坑、找到隐秘的完美隐藏结局、拿到彩蛋毕业。这就是分母的价值所在。

你们没问我，所以我也没告诉你们。不过，你所读到的那特定资料并没有失真。你的鲁柏的确是赛斯。你的鲁柏用我的声音说话，因为这就是他的声音。

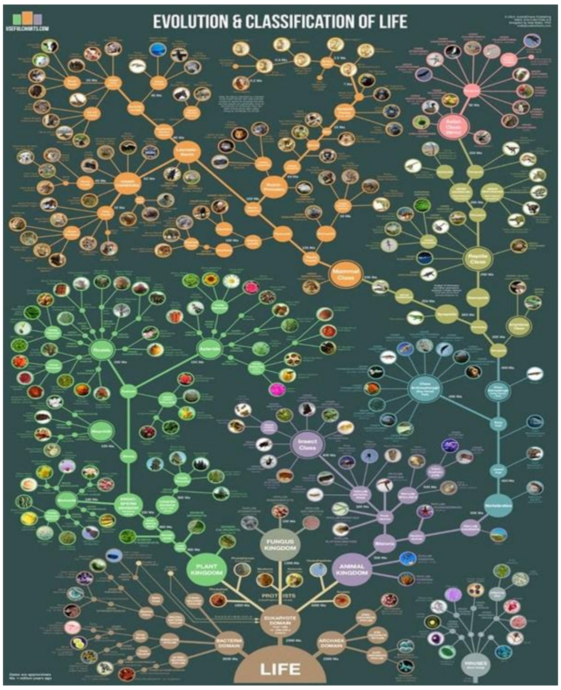
我常跟你们说，这些课不涉及任何侵入（invasion）。我答应要给你们更多的资料，关于存有的灵性建构，以及它与它的片段的关系。我不能一开始就用这么多的话语来告诉你们，鲁柏就是我自己，因为你们会立即下结论说，我是鲁柏的潜意识心，而事实并非如此。

当你们理解了存有的建构，你们就会明白为什么会如此。在他的这一世中，鲁柏现在不是我自己；然而他是我曾经是的那个赛斯的一个延伸和具体化。

没有什么东西是不变的，人格和存有更是如此。你们仍然是用具体事物的方式思考。你不能如你想的那样，把一个存有或人格停在时间里。我今天是赛斯。我保持着我的持续性，但尽管如此，我在变化着，分支像电流爆发般地形成。

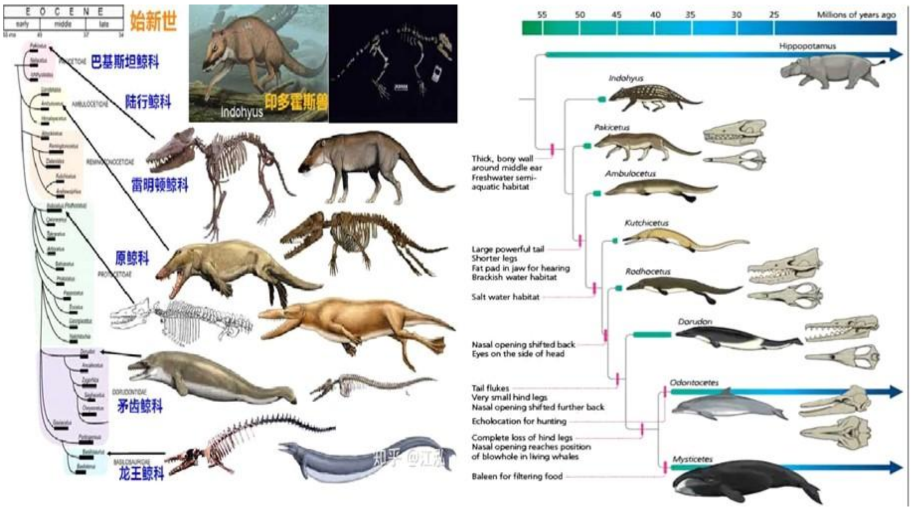
就像想法会改变，存有也会改变，同时仍然保持个体性与持久性。但你不能设置想象中的障碍，阻止或冻结我的本体身份，也不能阻止或冻结你自己的本体身份。

原文发布源头：xiyushe.org



自然用着很简单而高效的蜕变方式，达成自己的价值完成。它把触凸同时深入所有的可能性中，在其间展开无差异的终极探索。在这样看似无脑的穷举式运算下，逻辑毫无作用，但却有效地避免了因认知不足带来的意识卡顿。

这也带来，完整的生态链一旦达成，其完形和最初的一代原始起源自我，是同时存在着的。就好像人可以看见蓝藻在海水里，有朝一日人没有了，蓝藻们又打开另一种可能性，另一个文明被展开。



你想过海豚是类狼变的吗？可这就是事实。你没想到是陆地动物先于海洋动物吧！

很多个世纪之前，鲁柏就是我自己，是赛斯，但他开启了一套特有的，个人的值的充盈(value fulfillment)，并在那方面成长、演化与扩展。他现在是一个真实的完形，一个赛斯可能成长为的人格之一。我则代表了另一个。我是另一个。

我向你们提到，无尽的人格，就值的充盈(value fulfillment)来说，存在于你们的每一个物质原子、分子和更小的粒子之中。所以，每一个存有，在其自身之内，也包含了值的充盈(value fulfillment)方面的几乎无限的可能性。

如果有人告诉你河马与座头鲸是表兄弟，出于同源，相互彼此成就，你会相信吗？赛斯出于鲁柏，但鲁柏选择了自己渴望探索的可能性，而赛斯选择了另一条分支。他俩互为分子分母，但赛斯先抵达了阶段性高点。当然鲁柏还与约瑟互为表里双生。当然这里还有我们的弗兰克老兄。

原文发布源头：xiyushe.org

由于身体的原子和分子结合形成细胞，而这些细胞又形成身体器官，它们在这样做的过程中，并没有失去其个体性，由于原子和分子本身，也因为这个完形而获得和分享了更高的感知，所以一个存有的基本组成部分或片段，也不断地形成新的各种人格；然后这些人格，反过来又形成了自己的存有。

我明白这有点难理解，但你们重读最后这两节，就会完全理解这些资料。鲁柏现在是我曾经所是的那个赛斯的结果，因为从那之后，我就已经改变了。鲁柏既代表而且也是，那个曾经是我自己的赛斯，通过专注和使用一套特殊的属性与能力而形成的人格。简而言之，也许就是，我们分裂了，这种分裂始终是必要的，以便各种可能性都能被付诸行动。

鲁柏从那时起就改变了，我也变了。但我们紧密连结在一起，没有侵入这回事，因为以一种方式来说，我们的灵性领域是一样的。存有的建构我以后再讲。我自己的情绪感受，你们知道，是向外走的，也就是经常远离鲁柏，因为基本上，我们总是想把我们想成是一体的，而实际上，我们只是同根同源而已。

这一段非常重要又非常复杂，因为其内容涉及到了三套同时运作、彼此成就、又彼此独立的意识运作体系。三套体系分别是：意识能量微粒体系、人格成长与分化体系、宏观意识体系。

我们大体讲解一下这三套体系是如何交织运作的。

首先，本源宏意识作为母体，为达成自我价值完成和不断对无漏认知的渴望，进行着持续的意识能量微粒的分化和成熟意识能量的再

回收。这一代谢过程，有效地维持着混沌中的熵平衡，并产生源源不断的能量。这种行为犹如跨国商业寡头，在多领域设立分公司，在多国建立分支机构，分公司又设立子公司，子公司间形成密集的产业链，相互协助拓展市场与业务份额。能量可以理解成我们的货币。

集团总部每年定向培养大批的技工与大学生、研究生、博士生，来填充各个部门的岗位拓展和职位交替。这些新生力量由老师傅引领，逐渐进入状态，之后再带新人。在每年数百万毕业生中总会有个把很伶俐的，日后成为部门骨干，领导自己的团队；甚至设立一个新的子公司，让他开创出一片新天地。这样的存在就是**人格成长与分化体系。**

公司运作除了正式职工，还需要大批的临时工、合同工、学徒工、暑期工，这些从社会上吸纳上来的临时人员，担任着绝大多数的实操工作，他们也因此累积了必要的工作经验和职场阅历，并拿到了相应的报酬，在养活自己的同时得到了成长。这就是**意识能量微粒体系。**

当然这个庞大的集团公司，不管在哪个领域、地区运作，它所收获的资金、经验、资源、市场份额，都最后汇总到中央，成为后续再分配、再投入的源泉。如此周而复始。

原文发布源头：xiyushe.org

我建议你们休息一下。

（9:27 休息。珍说她并没有完全解离，但还是相当解离的。休息期间，我们尽可能地给约翰补上一些先前的资料。当珍再次开始传述时，她的态度变得更加慎重。9:34 继续。）

在你们的星球形成之前，所有的存有都已存在，而片段又形成新的存有，这两者之间确实没有矛盾，虽然可能看起来如此。我告诉过你们，你们对因与果的概念是错误又过时的，我也说过，因果理论只有在你们的时间和连续性理论下才符合逻辑。如果你们所认为的时间是不存在的，而它的确不存在，那么因果论就不成立。

好比有一锅粥要盛到小碗里。A 说要吃甜的，B 说不吃甜的，C 说要吃咸的，结果粥分到三个碗里。在粥进入碗里前，粥已经都做好了，不是因为有了碗而有了粥，而是有了粥需要搞出个碗来装。这时 B 看见孩子跑来，于是把自己的粥分了一半给孩子，孩子又在自己的粥里加了些皮蛋和瘦肉。

都是同一锅的粥，却衍生出不同的味道，哪种更被接受，哪种能发扬光大，哪种后续又做出怎样的改良、那改良是否被大众接纳，或许白粥才是王道，或许八宝粥更有营养，它们一旦产生，就存在于可能性中不再消失；而可能性在不断地拓展着，最初的与尚未展现的，同时存在于可能性的概率中，被不同需求的受众所体验。

一生只吃甜粥的孩子，很渴望尝试辣粥或咸粥的滋味，那可能并不可口，但不尝试永远不会知道甜粥是甜的。不去尝试，“如果”就

持续萦绕心头；尝试了苦难，又挥之不去。第一次尝到了甜头，就会激发欲望；第一次吃了亏，“不甘”就成为幕后推手。

各种粥其实早已存在，只是小白们必须在自己渴望探索的领域尝试过已有的品类，才能知道各自味道的不同，以便探索缺失的领域和可能性。这就是为什么我们活在历史剧中，一遍遍地激活与利用这些历史剧中的角色人物关系，各种戏说与改写着这舞台剧。我们在确定性中寻找着不确定性，在已知里品味着自己的未知。每一个意识其存在，就是要去推动与达成价值完成。而这个前提是，你必须要能全面真切地理解已有的领域成就。

我告诉过你们，所有的意识都存在于广阔的现在，它是自发的，同时也是持久的。那么，说存有在你们的星球诞生之前就存在，并不矛盾，尽管在你们的时间里，似乎有新的存有被意识到。

当它们在你们的层面具体化时，从你们自己的伪装视角来看，你们似乎觉察到了新的存有，但这是因为你们自己的局限性观点。在你们的时间构想中，存有有时间生出更多的片断人格，但事实上，从你们的视角就可以看得到，这些人格很久以前就已改变了。

有个老的比喻，恐怕相当老套，但还是很好。走过一片森林，你发现有很多树。时间真的可以被想成是那整座森林。然而你看见你前面的一棵树，就称它为未来。你认为树不在那里，因为你还没有走到树面前。你身后的树，你称之为过去。你可以说是走在一条狭窄的路上，但有很多条路。森林是作为一个整体存在的。这么说吧，你们可以向前走，也可以向后走，虽然你们现在才学着怎么走。

原文发布源头：xiyushe.org

带着这个比喻，我们再往前推进一大步。现在，我们将把整个森林，如果你能想象到的话，称之为广阔的现在。树木被比作意识，所有的意识都同时存在；而这片广阔现在的森林，并不像你所想的那样，占用空间。

在此我们借用树林的比喻，不过我们就站在原地，用意识笼罩住整个森林，看日升月落，云如潮涌，雾气聚散，光影如梭，冬雪夏虫，春芽秋叶，如此往复交替；树苗破土、成材、冲天、老朽、倒下、腐化，如此生生不息。钟表的指针犹如螺旋桨般旋转，日月寒暑犹如呼吸一样来去。

什么是时间？一切都在重复，生命中的一年不过是一次自然的呼吸。从新芽到朽木不过是自然的一次交替。树如此，叶如此，整个森林如此。你来观察前如此，百年后还是如此。

我们的一生不过就是嫩绿叶芽到飞霜红叶间的转瞬。

花开叶落年年新，日暮月升岁岁过，春风桃李花开夜，秋雨梧桐梦故人。

百天银锁今还在，已是耄耋盘髻妻，明眸金钗昨日带，今日弄孙在堂前。

我们把花开叶落看做一生一世一个往复。在混沌乾坤中，冬雪下的落叶还在腐化，早春的新芽已经含苞待放。在我们看来，文明犹如树芽破土，到参天古木，再到倒地的朽木污泥；在自然看来，不过

是林中每日的兴衰交替，没什么好特别在意或谨慎珍惜的。万物犹如刍狗，不过是一时的聚散。

在它之内，没有你们所说的过去、现在或将来，只有现在。因为在这个现在之内，有无限的可能性，所以，在值的充盈(value fulfillment)下，持久性被维持着，实现了字面上的无限的价值(endless values)。因此，森林是不断扩展的。记住你们的宇宙扩展理论，但不是从空间或时间的角度来看，而是从能力和值的充盈来看，这些能力和值可以在不同的层面和不同的伪装中被建构，你们现在的存在层面就是一个。

森林是一个立体的生态系统，高空的鸟、树冠的猴子、树枝上的松鼠、树干里的毛虫、树皮上的菌类、菌类间穿行的蚂蚁、地面的昆虫走兽、地下根系间的蚯蚓、在睡眠中进化的蝉蛹……一层层的生态彼此独立又相互交集，各自有着自己的生灭来去。每半年来落脚一天的候鸟不是什么稀客，几年才爬上树干鸣叫的金蝉也不是新物种的到来。在自然的轮序中我们还太年轻，百年的风雨、万年的文明不过是内在宇宙闲暇时利用碎片时间的一场消遣。

而在这些存在的每一个层面中，都有一个反映广阔的现在的基本法则，而我正在为你们提供这资料。因此，真的没有必要，去想那一群在你们星球诞生之前就已存在的特定存有。我说过，所有会住在你们层面上的存有，它们确实存在，并且实际上也参与了你们星球的创造，并会住在你们的星球上。

原文发布源头：xiyushe.org

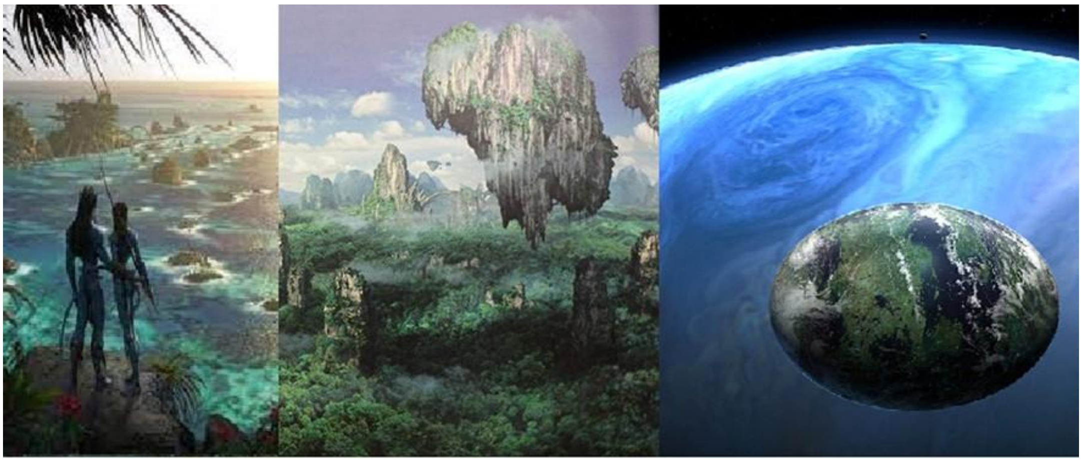
我也说过，新的存有正在形成，但在广阔的现在架构里，这一切都是自发的。矛盾似乎只有在你们的条件下才显得矛盾。在我的说法中，没有矛盾。为了实际的目的，你们可以说，以你们的说法，事实上，存有只是有时间去发展进一步的人格。但我要你们了解，这只有在你们自己的时间架构内才是真的。

然而，关于持久的自发性还有很多要谈论的。我也说过，你自己的当下存在是同时发生的。你只是以慢动作在感知它。

在某种意义上，我们可以把整个宏观意识体系比喻成这样的油水玩具，它从一端不断地分离出细小的自身意识能量微粒，然后这些微粒经历其生命的轨迹，成长为饱满的意识能量完形，之后又融入回宏观意识本体中。如此地周期往复。而那些古老的故事被一代代的新生代经历，完成它们所需的“九年”义务教育。

并非有了学校，才编纂的教材、生育的学生；正好相反，是孩子需要上学，带着教材来到新兴的一个个学堂。我们缔造了地球，而地

球也绝非一个星球或行星，它只是亿万平行伪装空间中的一个背景空间而已，不然就无法做到被无数次按需要重置。



就犹如阿凡达星球上发生的故事一样，可被观察、触碰、记忆、感知的不必须真实地存在；只要信息可以被我们记忆，对我们的头脑来说那就是真实发生过的。这就是层层伪装层可同时运作的机理。就好像你看电影时，你自主地同意忽视一切显而易见的提示，好让自己能全情地投入到剧情中。而进入解离状态后，就好比你一边看电影一边看滚动的弹幕，自己不时也发送一个互动弹幕。这与老式的沉浸式观影体验完全不同。

我建议你们休息（break）一下，如果这还没有让你们崩溃(broken)，那就没有什么能让你们崩溃了。

你们其实像你们看到的那样，被拆解了百万次，再以各种不同的方式组合在一起；但你仍然保留着内在的自我，换句话说，你自己的本体身份(identity)。但这个本体身份必须改变。这里仍然没有矛盾。没

原文发布源头：xiyushe.org

有任何事物可以一成不变，不管你信不信，没有什么是一成不变的。

我们在不同的人生里，不断切换着自己的角色载具——人、神、鬼，哪怕外星人或变种人。角色的形象只是不同伪装层的通用伪装，各自的故事经历才是意识我真正在意的体验。载具我一生中要更换多次，童年到暮年；角色我成长中也会不断更替；就连内在我也是不断分化，又融合，再分化，再汇总。仿佛只有无常的变化是永恒的不变，法无定法，无有定法，无名相法，法无名相，一切都是时刻无常转环的。

（9:58 休息。珍解离如常。10:08 她又以同样精力十足的方式继续传述。）

存有在某些方面确实可以比作一棵树，它能结出许多种子，种子本身就是个体，具有成为完整存有的所有潜力。

正如我所说，很多都是这样。也就是说，很多片段人格确实都成为了存有。不过，我们这里说的是灵性的树，那些没有发展成存有的种子或人格，之所以没有发展成，是因为它们没有选择这么做。

我将更进一步，彻底地震撼你，我要说，你们普通的种子不发育，并不是因为缺乏必要的环境成分而失败，而只是因为在某个特定的任意点上，由于各种原因，它们没有选择如此发育。

这适用于任何花木的种子或人。我告诉过你们，意识存在于万物之中，是万物背后的力量。存有本身不断变化，存有确实可以选择解体。

一家海外的中国工厂，雇佣有数百名外籍员工，中国厂长想要提拔

几名本地人做区间长，来方便管理当地人。可是问了一圈下来，却没有几个人愿意接受晋升的。他很纳闷了：提升职位还加薪水，这在国内都要打破头的、走后门送礼的，怎么这些老外好事找到自己头上反而不乐意呢？太奇怪了吧。

老外也有自己的说法：工作嘛是必要的，毕竟为了生活；但够生活的就够了嘛，何必担更多的责任呢？这么说来，想旷工就歇两天，不想好好干就混日子；当了组长多操心，还要学东西，还要与几十号和自己一样只想混日子的工人较劲，好完成指标，太累了！这完全不是生活嘛！脑子坏掉了才会去当主管。难道人生就是为了多拿几百块钱吗？中国人太古怪了，自己不在家和妻子孩子过日子，来到海外就为了赚这辈子都用不到的钱，那么有钱了还在赚钱。太可怜了，一点儿不懂生活。

不是每个人都会被成功学或自我价值完成的鸡汤而激励、为了子孙万代而拼搏。每个人定义幸福与自我价值的方式都是不一样的。平凡甚至平庸在多选项里同样也是一个正确且正常的自我意识趋向。

因为你们陈旧的因果理论，你们以一种非常扭曲的方式看待成长过程。在你们层面，成长只是值的充盈(value fulfillment)的反映，或者说是其中的一个反映，经由你们视角的扭曲镜头被看到。

你们一定知道，改变，不仅涉及到成长，还涉及到自我迷失（disorientation），来为一个不同的、也许是更新的方向让路。你

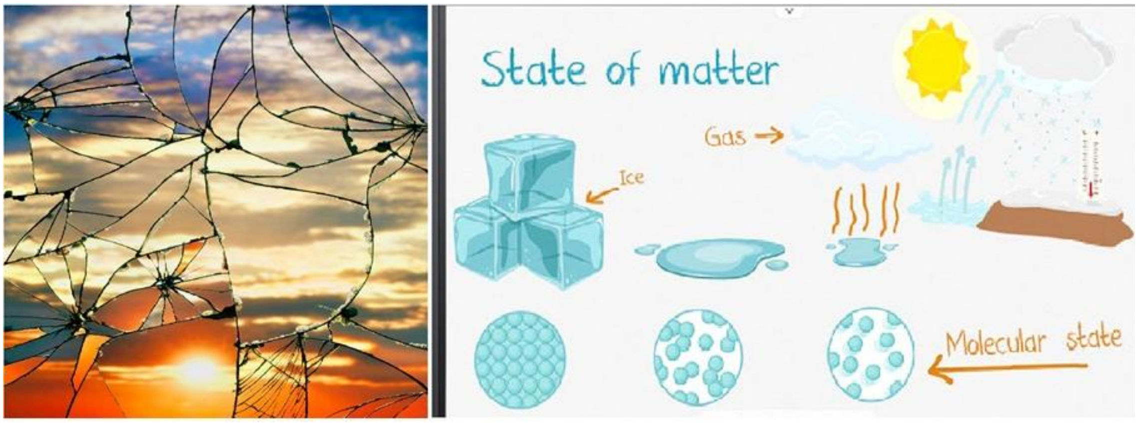
原文发布源头：xiyushe.org

们从成长的角度看待值的充盈(value fulfillment)，因此从灵性的毁灭和死亡的角度来看消融（disintegration）。也就是说，你们把一个结束看作是任何开始的结果。

这确实是遗憾，因为只有形式的改变，它是一种形式淡入到另一种形式中。没有一个确切的死亡点，套用你们的用语。你不能为一个个体的死亡定下一个特定的时间，就像你不能为任何个体的出生设定一个时间一样。

变化总是循序渐进的，即使就你们自己的视角，也是如此。变化之所以是渐进的，是因为变化是自发的。如果变化不是自发的，不是持续一再发生，那你们就可以说“现在，这就是出生或死亡的那一刻”。

我们理解的出生与死亡、成就与失败，仿佛是某一瞬的质变。就好象镜子摔在地上粉碎的那一刻，前后有了截然不同的物相状态，并且多数这样的变化是不可逆的。可实际上在灵界非线性时间上看来，就好像是冰块↔水渍↔蒸汽↔冰霜↔冰块的过程，是渐进的、是往复可逆的、是同时存在的一个过程。



即使是在你们自己的层面上，从肉身的尸体本身来看，肉体的形象也不会突然终止。事实上，在你们自己国家的某些地方，你们有一个古

老的迷信，一个人不是真的死去，除非认识他的人全都死了。而这是真的。

这是真的，因为每一个与某个个体相识的人，都会自己创造这个体的形象，如同这个体也会创造他们的形象一样。只要对某一个个体的记忆还在，这特定个体的人格就依然存在你们的层面上。而这不一定对这个体有利。

死亡不能把我们真的从这个世界与这个层面上带离，因为我们生活在一个集体的实相中，如果这个实相中有人以你的形象、名号还在祭拜你、念叨你、怀念你，那你就只能被迫地停留在滞留层，等待这样的行为结束。这涉及到一个很公共的重大秘密，那就是惦念镣铐。这对于一般人来说很难理解，我们做个比喻。

想要从滞留层撤回到浅表中间层，需要两个条件：

第一自己想要回家，不惧怕再次步入“未知”而从这个世界上“消失”；

第二就是自己能走，而不被家属纠缠、惦念，以逝者的名义行各种纠纷，是非他人、责难他人；或家属每每念叨“没你我怎么活，我想你啊，你在哪儿啊”——这些对音容笑貌的追忆会直接影响到已逝者的自身意识情绪状态。就好像春节过后父母要回城打工，孩子一路追着大巴，哭喊着：“爸爸妈妈别走，别留下我一个！”然后三天两头地给爸妈打电话说：“我想你们了，你们在哪儿啊？”

原文发布源头：xiyushe.org

其实亡灵被这样的爱纠缠后也很无奈、很感动。它们要不成为滞留灵，成天在你家里飘着闹鬼；要不就是设法让你出意外、染重病，早早地到阴间团聚，了却你思念之苦。

所以对于意识扬升大师来说，不留下子嗣或明确地与家人断绝关系，成为可以脱离的先决条件。这就是为什么修行人不婚嫁、出家离俗的原因。其实性对心灵扬升没有多少负面影响，只是您别开枝散叶地流芳百世、子孙绵延——要知道只要你还有血脉传承，有人祭拜念叨，您就不能达成最后的圆满成就。其实本世纪有很多人是应该到了毕业季的，特意给自己安排了不孕的体质，结果搞半天还是人工授精去了。

这就像网络游戏公司搞的网络游戏一样，结果有个法律：只要游戏里还有玩家，商家就不能停止服务器，不能下架游戏。

和平常一样，我还有很多话要说。我建议你们休息一下，并记住我还要多谈谈存有的建构，树的比喻很好，因为所有我们想象中的种子都不会发展成树。这也不一定意味着有缺陷；只是所涉及的意识由于某种原因，没有选择以某种特定的形式完全具体化，或是没有选择朝着某些方面发展任何特定的能力。这或许也代表一个必要的休息点。

现在你们也可以取得你们的休息点。

（10:27 休息。珍解离如常。10:33 继续。）

在我说话的同时，你知道我在说什么，同时你也觉知我所说的一切。

否则，对你们来说根本就没有意义。

必须要有一定的个人领悟能力，以及个人自律与自由的结合。为了让这种资料能够传送过来，你们必定已经触及了内在自由的要素，以及一定的能力，已体现你自己在你通常关注的伪装模式背后的存在。

你们读过所谓的灵媒的乱语(gibberish)——我讨厌灵媒这个词，给出的解释是，所谓的灵(spirit)无法过来。然而，在这种情况下的所谓的乱语，当它是正当的时候，只是代表，没有新的理解或知识可以藉由一个存有，从另一个层面，以说话的方式，如此完整地传递过来。

接收这类知识的个体已经有能力理解它，他们自己内在的自我帮助了他们进行这种理解。我一直反对深度出神，原因就在这里，因为我更愿意以你们能够有意识地利用这些知识，同时觉得自己在知识的传递中也参与了一份的方式与你们合作。

在进入出神状态后，我们可以利用自身心识的潜意识通道，逆向连接到总服务器上，并与自家“长辈”或游戏策划进行深入的交流。在这种交流中存在着三种不同层次的可能性。

第一种是带有自我意识观觉力的交流。这种交流犹如即时外语实时口译，把另一个维度的思想言辞转译到我们的世界中。这转译很考验个人的知识储备、文学素养、认知修为，因为翻译的过程中直译是最方便的，也是失真最大的。直译失真时会让内容失去了其间蕴含的韵味和不被语言表达出来的玄机。

第二种是半失神状态。在这种情况下，自己的舌头与身体交给幕后

原文发布源头：xiyushe.org

操控，进入无意识书写或自言自语中。这样的好处是转译内容还原度高，但要求双方配合比较默契，没有因为心智抵抗带来的遗漏。缺点是如果给出信息的意识体没有太多地球生活经验的话，那给出的资料会很晦涩。词句的运用、道理的深浅，存在犹如电脑翻译一般的问题——都是人话，却很难理解。

第三种是完全失神状态。这种情况下，开放度最高，解离完成后自我毫无印象与记忆，没有参与感，只提供了自己的载具我供幕后使用，这样得到的信息最全面真切。在传输一些复杂的图形、道理、严谨的数据时这是好方法。但缺点也很明显，就是传输过来的信息，传输者也不知道那是什么东西。

我们现在要探讨我们宇宙的基本法则之一，以及广阔的现在，这似乎不需要什么解释：那就是创造。

在你们的层面上，我说过，每一个原子和分子都包含任何物质建构的潜力。正如我所说的，每个原子和分子都包含一种广泛性的意识，在其中，同时也包含着一种有限但明确的自觉。

每个原子和分子的这种自觉，决定了特定的原子或分子会形成什么样的细胞或组合。那么，细胞作为一种完形，就包含了各个意识成分，然后形成了一个比内部任何单个成分的意识都要大的意识，在范围和能力上也有不同。

换句话说，几乎在任何情况下，整体都比它部分的总和要多。然而，单个原子和分子的内在意识并没有改变；但它们每一个都结合在一起，

形成了这超出的（extral）——

（“等一下。你怎么拼写？”）

Ex-tr-al value 超值，也就是说，一个比其各部分的总和还大的值。

每一个意识能量微粒构成的原子或分子，从宏意识中“分离”出来后，都各自秉承了不同的初始特性：刚健的、柔韧的、才思敏捷的、能量饱满的、开朗活跃的、稳重沉静的，等等，不一而同。它们反映出宏意识不同意识面向上的特点。

不同的意识微粒有着自身的优势和短板，在彼此潜在的凝聚力作用下，相互聚合，彼此补充，构成这样或那样的个体完形，用来激活参与复杂可能性体验的资格。团队的能力大于个体，群体的力量大于团队。

意识在进化的过程中，遵循着这样的一个规律：个体会首先发觉自我的局限性，并进而开始渴望力量。力量包括物理的力量和知识的力量。在知识的力量逐渐取代物理的力量后，意识进入第二阶段：原始科学。

随着渴望突破现有知识的局限性，探索的触角伸向四方，大冒险被展开：走出熟悉的环境，游历四方，见闻广阔，成为自我发展的第三个阶段。

诗歌、音乐、绘画被发展起来，艺术的表达形式让我们可以把远方

原文发布源头：xiyushe.org

的形象与声音还原给家乡的人们分享。信息的传递从简单的文字发展成多元的多媒体信息——意识进入第四阶段。

很快，人们发现了蕴藏在多维多元多地中的共性。随着对道理的总结、归纳、梳理，道的规律被挖掘了出来。天道的存在与其形成的幕后推手让文明敬畏与向往。宗教与术数开始发展，崇拜和利用内在无名之力被展开。崇拜衍生出求助，求助需要有个对象——神明诞生，各自有了身份和故事；利用形成了巫法之术，借由内在渴望驱动显化之力。人们自觉个体的渺小，于是冠以各种神名，来抬升自性自信。这是第五阶段。

随着个体发展的局限性日益显化，宗教凝聚出较大城邦。家族式部落相互融合，城邦出现，协作被细化。武力的征服与自我捍卫奴役身体，对外在神明的敬畏与顺从奴役内心。群体分为核心权力者与外围作用者，统治阶级诞生。领导力、指挥力、驱动力的学问开始发展，复杂结构开始运作——第六阶段形成。

教育开始变得重要：依靠复杂的理念，秩序得以存续；有序的运作和发展，让复杂的系统不会在内部崩坏。为维持高效运作，群体内的基层个体被培育成各自专精又相互依存的部件，有序地传承着现有的知识体系，并研发寻找着新的更有效的知识体系。这是第七阶段。

大的邦国形成并稳定后，一个邦国犹如一个个体，重新步入第一阶段开始寻求力量。直到所有的邦国都发展到第七阶段，形成一个真正的一体同盟，真正的第七阶段才算完成。

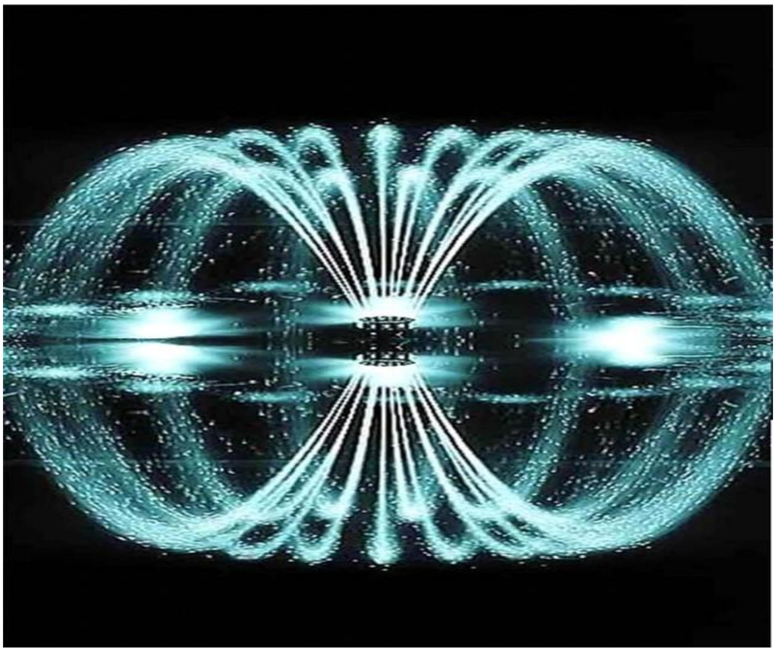
随着新的更宏大的一体达成后，更深远、更复杂的探索被开启：内在自我意识觉醒。当利己的排它性竞争被觉悟为幼稚，利他的协作精神成为理所当然，万众一心的意识合一展开。形式上的大一统进化成心灵上的大一统。第八阶段达成。

意识完成合一与凝聚后，新的迸发成为需求，扩散再一次成为迫切的需要。多样性被渴望，绽放再一次被展现，四散的意识开始寻求各自的张扬。第九阶段开始。

每一个四散的意识微粒，重新寻找自己的方向与目标，拓展自己的不足和缺失，合作的需要产生。这聚散离合间，就是宏意识周而复始的代谢。利己就是宏观的利他，利他就是精致的利己，共赢就是平衡的艺术。爱自己、爱众生和博爱。

这个过程其实是周而复始同时重复发生着的。各个阶段同时存在于同一个时空中，不同成熟度的意识都存在着。就好像八缸的发动机，持续输出着整体前进的动力。扩散和融合、扩张与凝聚，同时发生在一体内，彼此相互激荡，相互转化。

原文发布源头：xiyushe.org



这就是微粒与宏观两套系统的完美变迁与相互转化。犹如一个大喷泉，天空中飞扬着的是激射而出、投射向四方的水雾。每一滴水雾都各自独立。在抛洒飞溅的过程中，水雾相互融汇成水点，最终落回水池；又一次地被泵发到高处，激射向天空。

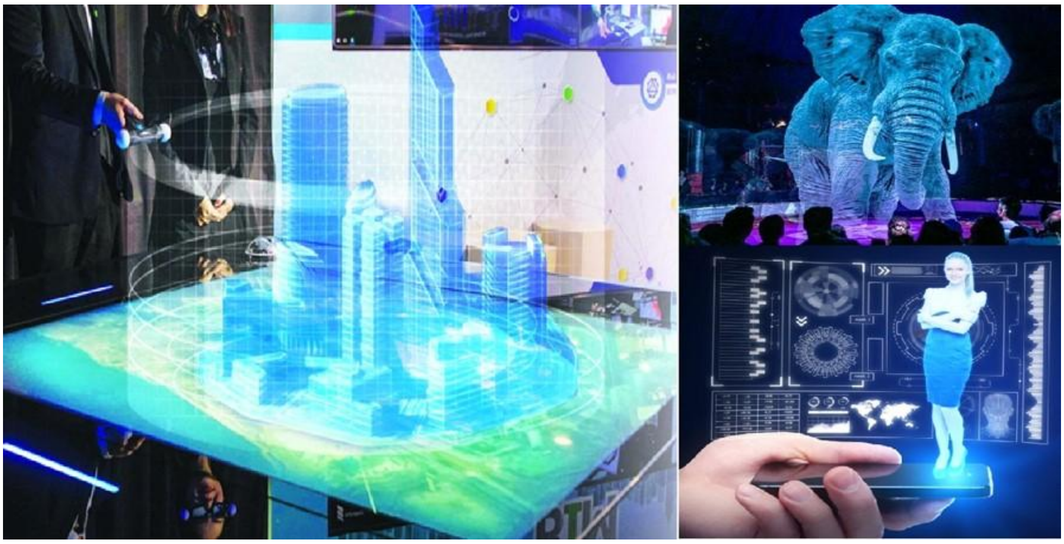
细胞结合成为其他模式，最终形成你们的身体器官。当整个身体被建构出来后，个体的人格意识同样又比其组成部分的总和要多。它比它的原子们组合的意识还要多。这就是你们的创造；这种不断发生的创造，正是我说过的，内在宇宙的法则之一。我们现在知道，每个原子和分子背后的意识赋予原子和分子以物质建构。也就是说，意识是先有的。

永远是先有意识，它代表着个体化的、极具威力的能量点，构成了基本的或内在的宇宙。它们在你们层面具体化，形成它们的建构区块（blocks of construction）。这个意识的大部分，无法在物质层面完全具体化，导致整体大于其部分的总和之创造，只不过是内在的特

征，换句话说，没有意识能在物质层面完全具体化。

我们已知，伪装层是由众多不同意识频率的平行伪装膜犹如一本厚厚的书一样叠加构成的伪装矩阵。而存有的意识犹如彩虹一般，本身就是多维多频多元的。就像我们无法很二元地把一个人定义为好人、坏人、自私的人或无私的人。每个人在不同情境下展现出不同的自我面向，确实是有偏重和习气的惯性，但没有谁是纯粹唯一的什么。意识也如此，它同时踏足入不同的意识频率实相中，同时进入不同的伪装层，同时拥有不同的成熟度，在不同的意识领域中。在这方面它可能很成熟，堪称上师；而另一个方面幼稚得犹如孩子，还很青涩。而不同面向的它都是它。而不同的自我各自进入各自的伪装层去获取自己所需的知见经验，并实时把收获汇总给自我群体意识的共同意识内核。

原文发布源头：xiyushe.org



当存有的一部分意识投身入某一基层时，其所进入的基层会发生相应的响应，用那一层中的意识能量微粒凝聚出供它显化使用的载具我。按照它需要体验的剧情，显化出指定的年代背景、人物造型、冲突故事。大到城市小到微尘，没有什么是意识能量微粒不能营造出来的伪装幻相。

在这里需要解释一下：伪装层的幻相，并非幻相，实为幻相。这是一个非常难以理解相互矛盾的概念。现在人还很难理解；当我们的科技进展到纳米机器人群时，这一概念就很好理解了。不过我们可以尝试想象一下：

如果我们现在已经有了纳米智能机器人群，亿万纳米机器人微粒可以随意构建出任何想象。每个纳米机器人都被赋予不同原子的特性，比如两个氢元素机器人和一个氧元素机器人就能构建出一个水和合体，以此类推。这些纳米机器人可以在你可感观察范围内构建出拟真的万物。这些伪装具有和真实的互动性。当然你自己的角色身体

也是这些纳米机器人构建出来的。在没有意识介入时，它们依据自己的环形剧本周而复始展现舞台效果；有意识进入后，就按照所需剧情生成背景时代人物，配合演出。

在演出中可以只有一个角色是“真实”的，也可以有一群角色是被激活的。这根据进入的意识体数量实时变更。意识体不必须时刻都在自己的角色里——当意识体的意识焦点挪移开时，角色会进入托管状态，按照角色我的剧情继续展开；当角色我也下线时，载具我会接管这个皮囊，利用微粒群体意识驱动这角色。

我建议你们休息一下；

最后一点是重点，要记住，因为我从你们那里，以及你们的内在自我，得到的帮助比你们意识到的还要多。

（10:56 休息。珍解离如常。由于半小时后课程就结束了，她把一盘鸡肉放在炉子上，用小火加热，之前已经煮好了。）

（出于对珍传递过来的“extral”这个词的好奇，我查了 1951 年韦伯词典未删节版（Webster’s Unabridged）。前缀 extral 没有列出，extralvalue 也没有列出；但有“extralimitary”，意思是在极限或边界之外，有可能“extralvalue”和“extralimitary”这两个词的大意是一样的。珍推测，可能因为她高中读过拉丁文，所以赛斯可能利用她自己的潜意识知识打造了一个新词。）

之前我们说了在意识传输的过程中可分为三种传输方式，珍是利用

原文发布源头：xiyushe.org

第二种，赛斯需要利用珍头脑中现有的“信息库存”来拼搭自己想要表达的信息。因此我们可以发现，灵媒的知识结构、文化素养、见闻觉知越强，可表达出来的信息深度和精准度越高。

（珍继续传述。11:05。）

关于鲁柏超感知觉的书，我给他提个小建议。我希望现在他已经意识到，超感官知觉充其量只是一个蹩脚的词。内在感觉的洞察力即内在感知力（Inner sense perception）会是一个更精准的描述。尽管如此，他还是远远超过其他人，因为他摒弃了其他研究者的资料，转而仰赖自己的资料。

要我说，没有其他研究者有你们这样优秀的老师，而你们自己的心理时间实验，肯定能提供给你们绰绰有余的资料，以后还会给你们不容否认的证据。

还有一个小建议是给菲利普的，谢谢他的考虑，并提到他公司内部的领导层已经开始出现变化。在这方面，现在或将来，一个 R G 可能对他很重要。

（应该记得，菲利普是赛斯给约翰·布拉德利存有的名字。约翰并没有向我们提及，他觉得他的公司，塞尔 Searle Drug 即将发生变化，但在课程结束后，他指出，情况很可能是这样。约翰说，塞尔目前正面临着激烈的竞争，市场对买方有利，为应对这个问题，需要新的方法，或许也需要新的人事。）

（珍在课后说，当她说出 R G 的首字母时，她脑海中看到了字母 I 和 L，就好像它们写在那里，等着让她念出来一样。她说，她直到后来

在传递其他资料时才意识到这一点，所以直到约翰离开后才提及。果不其然，约翰说，RG 这两个字母此时对他来说，没有甚么重要意义。)

在下一节，我将给你们提供更多的关于宇宙内在法则的资料，并再次向你们展示，你们的科学家们所处理的所谓宇宙法则，是如何遗憾地不充分，与你们的因果理论一样，都是同一种扭曲造成的结果。

在你们因果理论的背后有一个真相，但它与你们所想象的相差甚远，与连续性毫无关系。在目前，这也许很难想象，但像广阔的现在这样的持久性，与你们的现在、过去和未来的连续性观念无关。

至于你对心理时间的实验，约瑟，我们很快就会用一整节课的时间来讨论它们。我一直在等着看你将成就的多样性，因为我将以你的实验和经验为基础，进一步讨论你还不太熟识的内在感官资料。

我也提过，你们的外在感官能够感知伪装宇宙，并且在它的法则之内运作，同样的，内在感官也具备感知内在基本宇宙的能力，它们直接地熟悉它的法则。

那么，通过内在的感官，你们可以感知内在的法则，并记住，内在自我知道它是什么。外在自我的智性只是你们内在自我的一个苍白的影像。我们以后会讨论这一点。

经由你们自己对心理时间的实验，你们自己正逐渐发现，基本上没有过去、现在和未来，你们也会在我给你们其他资料之前，先直接经验到那些资料。

我们当今的科学是建立在(T)时间为核心的公式上，其实早在 18 世纪多数科学家就知道时间是一个幻相，任何基于它推导出来的基础

原文发布源头：xiyushe.org

理论都是扭曲的代名词。可是至今我们的科学还没能走出时间的魔咒。直到人类可以真正全然地理解，我们生活在思想之环内，过着周而复始的剧情，才能懂得为什么时间是幻相。

（从 10:56 的休息开始，鸡肉就一直在炉子上热着。已经有一段时间了，现在需要翻面，因为它滋滋作响的声音很大。开始冒烟了，约翰离开椅子去把鸡翻个面。珍在这传述期间，在厨房门口来回走了很多次，却始终表现着毫不在意。）

顺便说一句，我建议鲁柏在这几天去看一下卡拉汉小姐。另外，重读一下你们自己心理时间的实验记录。此外，我还要建议鲁柏别太投入他喜欢称为狂喜的经验，因为我们不想要他走得太远，太快。

我没有意识到，这种特殊的经历会这么早发生。它其实代表一种聚焦完整的内在能量的惊人能力。换句话说，就是从内在宇宙中，指挥和集中人格内固有的全部能量，因此，必须谨慎和有纪律地使用它。绝不应该让它用在属于外在自我情绪的目的上。

这是相当不愉快的，但这样的能量在不知不觉中被使用，比如说，当鲁柏对某个人不高兴的时候，可能会导致那人出现不利的情况，这并不是什么巫术的小把戏。任何能量几乎都可以被用在任何目的上。

这里确实没有什么这样的危险。然而，在没有尝试过其他实验之前，我强烈建议鲁柏不要经常尝试这种做法。将来会有方法达成一些绝佳的示范。我想提的就是这件事。

现在，我要结束这一节了。享受你们的鸡肉。我自己向来不喜欢吃鸡肉。鸡是一种禽鸟。再次感谢菲利普的考量，祝你们全都有个美好的夜晚。

黑魔法、怨灵都是存在的，那不是什么迷信的都市传说。所谓的诅咒与意识戕害自古就有，但意识觉醒后，身心灵没能做到三正道的人，内在恐惧、不甘、如果，会化生出欲望、手段与报复。灵力的聚集形成意识力，而意识力具有创造的力量，可用来建设，也可用来毁灭。犹如核能一般，无形无相，但威力十足。

就像一个很大的捕蝇草，甜美的蜜汁让心念不至纯的人陷入险境。力量越多，责任越多，一个起心动念就能造成无数涟漪和擦不完的屁股。修习灵性，一定要先把自己的理念认知建设好，不然一旦神通出现后，你就被这些超人之处自困其间，诱发无数有待平衡的失衡。

南怀瑾先生随从师父川北禅宗大德袁焕仙先生学禅悟道期间，曾一度开悟产生“神通”。孰料当他把此事详情告知袁师时，却被师父用法力打消掉了。

袁焕仙先生的做法，在我等凡夫看来着实令人费解，然而佛门巨匠虚云老和尚悉知后却对他的做法赞不绝口，这是为何?

1943 年，104 岁高龄的虚云老和尚受邀到重庆主持“护国息灾法会”，袁焕仙受四川佛教界僧众之托，代表成都佛教会邀请虚云老和尚莅蓉城弘法，南怀瑾随从师父袁焕仙前往并侍奉左右。

法会结束后，虚老邀请袁焕仙夜谈，南怀瑾在旁侍奉。虚老说:“法

原文发布源头：xiyushe.org

会已经结束了，你我正好闲来无事，就随便聊聊吧，不必再拘守律仪。”

袁师说:“好，然而您西来到此，尽管您（佛法）很高明，可惜辅佐您（作法）的人却不怎么样。五十天的法会就这样白白过去了，这就像在水里画纹、空中写字一样，可惜了啊！”

虚老说:“现在有一群着了魔障的学佛弟子，酷爱嗜好神通，并且把悟得神通当作判别道行高下的标准，成都学佛的朋友中有患这种毛病的吗？”

袁师说:“有很多，还是天下乌鸦一般黑。”说完后，他用手指着南怀瑾对虚老说：“这位学子在灵岩寺举行的禅七中，也曾有过一次小小的开悟，一度产生了神通，隔着墙壁能看到外面的所有物事。他告诉我，我狠狠地申斥了他，几日之后便平息了。”

袁师话音还未落，虚老说:“好，好！幸亏老居士眼明手快，一下子给他打消掉，不然就太危险了。为什么呢？在大法尚未洞彻之前，多取证一分神通，就会多障蔽本觉上的一分光明，面对这种素丝歧路时，通达的人也会迷惑，因此仰山说：神通是圣末边事，但愿求得本知而非微末之道。观见五蕴皆空得无上无漏智慧是修行的本意，而把时间都用在观觉三界种种幻相，累世各种故事，搞预言，救度个把人的一时一世烦忧，毫无助益。”

据南怀瑾的孩子回忆，事情是这样的：就在这次禅七的第六天，一位道士来到灵岩山，在袁太老师室中与之掩门闭户，围炉夜话，潘子玉、王子赛两位先生及袁太老师的其他弟子围炉边。父亲（南怀瑾）虽与众人远隔重楼，却能清晰地看见先生室中一切情景，仿佛窗户、墙壁都是透明一般。父亲十分惊讶，事后恭请袁太老师到祖殿谈起此事。袁太老师听后大骂道：“我还以为你是个人，竟然会做这样的见解?”

从此南先生一生修求正理正法，不敢贪念显摆神通。

南先生后来回忆起在灵岩寺学禅悟道那段经历时曾说:“记得我在灵岩山下来后，师友皆说我明白了此事，我自己也觉得对了。果然在此后，什么都容易懂了。这一点是根本智、无师智。凡是什么新旧学问、疑难杂症，不懂的，到了心中只要一念回光，什么都众流归元，就都懂了。如石头投到大海中，连个波纹都不见，提起即用，放下便休。”

这才是真的正法大神通，无漏智。

（[约翰：]“晚安，赛斯”。）

（11:30 结束。珍解离如常。直到课程结束，我才意识到我的手完全没有抽筋；我相信这是第一次。）

原文发布源头：xiyushe.org

（约翰·布拉德利带走第一册前 15 节的赛斯资料，第一次拷贝；他的两个朋友是专业的打字员，表示愿意试着复制这些资料，约翰认为这 147 页的资料量，将足以测试他们的兴趣和持久力。他将在两周后与我们见面。）

（在做心理时间练习时，我有以下的经验。）

（5 月 19 日，星期二，晚上 9:00-9:50：我躺下时已经非常累了。珍会在 9:30 叫我。很久都没有结果。然后，我躺在床上时，左边有一个听不出来是什么，声音挺大的叫喊声，把我惊醒了，我猛地把头扭向那个方向。我没有看到任何与声音有关的东西。）

（然后，在我闭上眼睛，仰躺在床上时，我往上看，看到我自己就站在我的正上方，双脚似乎就踩在自己的胸膛上。当我这么看着时，熟悉的震颤感相当强烈地席卷了我。）

（接着，我似乎低头看着一道点着灯的狭窄走廊，我坐在桌前，走道在我的背后。我的第二个自己回答了我问的一个问题：“为什么你现在还不明白这是怎么办到的？”或类似的话。震颤感又再度出现。）

当自我解离达到足够充分的时候，我们的内在自我意识可以借此进入到多层平行时空的交汇点。如果你的其它平行自我也都在修行，并也都能达成解离了，那每一个自我都会为公共自我意识区域带来属于它那一实相层的画面。这样，多层不同频率的实相就会发生交织。房间里会出现多个不同的相同自我，而且可以相互观摩，彼此启迪。

（然后，我在一个房间里，坐在一张直背椅上，看着我自己躺在床上。两个自己穿着相同的衣服。灯是开着的。震颤感又来了。这三个经历都非常短暂。有一次我还经历了现已熟悉的手“胖”或变大的感觉。）

（5 月 20 日，星期三，晚上 8:20：在第 55 节上课之前，并没有多少时间。我有很多震颤感的例子。第一次很强烈出现在，我暗示自己感觉很轻盈的时候；然后它就袭向我，同一时间，我的手臂感觉特别轻，几乎没有重量。）

（那之后，每听到一种声音，如知更鸟的叫声、汽车经过的声音、房子里其他地方的声音等，这种感觉就会以较小的程度的回来，我几乎可以预测我什么时候会经历这种感觉，彷佛已经接近成为常规了。）

（我告诉自己要去拜访埃德和艾拉·罗宾斯。我不知道那是不是一个梦，但我似乎在他们家游走。小女儿罗莉从客厅跑到厨房的画面一闪而过；大女儿阿琳娜的画面也一闪而过。在房子里漫游，楼上楼下。）

（同样是在 5 月 19 日，星期二，下午 5:03，在为第 54 节课打字的时候，我经历了双手变胖、放大的感觉。伴随着震颤感，声音的感觉，我几乎渐渐把这两种感觉视为理所当然了。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y2-6-55.1

第 55 节

前情摘要：

在上一节中赛斯承认了，鲁柏、约瑟、自己和弗兰克来自同一个灵魂家族，所以赛斯借用珍的身体说话，在某种意义上是自言自语，不属于意识侵犯。

从另一个侧面我们也可以看到，当初赛斯走了一条觉醒的道路，鲁柏走了另一条，鲁柏之前做灵媒，各种神通，但这对他的意识扬升没有起到多少作用——赛斯早早地达成了意识进化，而他还留在剧情里颠三倒四。在这里，赛斯也很严肃地提出，在修行中各种超能知见是一种自我成长的佐建，不可沉迷其中。修行不要陷入奇巧中，为了人前显贵，乱入他人是非，一梦未觉，又陷一幻。

我们的伪装层是由意识能量微粒构成的显像矩阵。我们的意识进入与激活这个矩阵，借由它演绎各种舞台剧。在这一遍遍演出的过程中，我们尝试各种可能性，直到能成功地让自己放下不公、不甘和如果，达成心理的内在平衡和必要的觉悟、智慧成长，完成本意识面向课题中的自我价值完成。

在这个过程中，编剧导演的高我、演绎故事的意识片段、负责布景道具角色生成的意识微粒，甚至旁观的吃瓜群众都得到了不同程度上的

知见累积、经验总结、智慧提升。同时培养了老中青幼多代不同成熟度的意识体。

在广袤的同时性中，故事被一遍遍地重复着。我们都生活在固化的历史中，却展开各种不同的戏说和尝试。这些演绎是自发的，是内在渴望促成的。在没有这个舞台前演员与剧本就已存在，而被故事牵引着、一遍遍被感动的一代代观众沉浸在这故事中，触发着不同的可能性，又添加着不同的可能性。

所有的意识都存在于广阔的现在，它是自发的，同时也是持久的。存有在你们的星球诞生之前就存在，也有新的存有被不断意识到，它们来自其它层面。当它们在你们的层面具体化时，从你们自己的伪装视角来看，你们似乎觉察到了新的存有，但这是因为你们自己的局限性观点。在你们的时间构想中，存有有时会生出更多的片断人格，但事实上，从你们的视角就可以看得到，这些人格很久以前就已存在了，只是它们在学习其它层面的内容，就像你们也会去其它层面展开学习一样。

你们可以经历十次、二十次或更多同样的一生，每一世都是如此真切，但你们所说的过去、现在或将来，只是不断重复的现在。因为在这个现在之内，有无限的可能性，所以，在为达成自我价值完成下，持久性被维持着，实现了可能性的无限拓展。你们被拆解了百万次，再以各种不同的方式组合在一起。

原文发布源头：xiyushe.org

陈旧的因果理论以一种非常扭曲的方式看待成长过程。在你们层面，成长只是为了达成自我价值完成，或说是经由你们视角的扭曲镜头被看到的伪装戏剧。你们一定知道，改变不仅涉及到成长，还涉及到自我迷失，为一个不同的、也许是更新的方向让路。不断的重新开始会导致重蹈覆辙，也会提升触发新选择的概率。很多时候在一个方向上已经走得太远，与其回头收拾烂摊子，不如重新来过———一张白纸好绘画。

必须要知道的：只要与你相识的人，因追思你而怀念你的形象，就会不断地把你牵扯入伪装层。只要对某一个个体的记忆与追念还在，这特定个体的人格就依然存在于你们的滞留层面中不得解脱。这一定会对这个体是不利的，这会耗尽它最后的生命力。

科学家们所处理的所谓宇宙法则，是令人遗憾的，是不充分的，与你们的因果理论一样，都是基于同一种扭曲造成的结果。在因果论背后有一个真相，但它与你们所想象的相差甚远，与连续性毫无关系。

在目前，这也许很难想象，但像广阔的现在这样的持久性，与你们的现在、过去和未来的连续性观念无关。你们的外在感官能够感知伪装宇宙，并且在它的法则之内运作。同样地，内在感官也具备感知内在基本宇宙的能力，它们直接地熟悉它的法则。

这真相就是，通过内在的感官，你们可以感知内在的法则，并记住，

内在自我知道它是什么。外在自我的智性只是你们内在自我的一个苍白的影像。你们自己正逐渐发现，基本上没有过去、现在和未来，你们生活在一个历史剧中，只有学会使用和信赖内在感知力，才能走出这个封闭的无限虚幻循环。

学会使用内在感知力后，通过凝聚内在宇宙的生命力，可以随意在后台改写这个所谓的现实。那时你利用这力量，去爱、去建设、去创造，是一种选择；去报复，去伸张自己的正义，去激发更多的如果、修正自己的不甘，也是一种选择。能量与能力越大，自己要面对的课题也就越难。你可以参与的事情越多，可被触发的涟漪、牵扯、瓜葛也就越多。你有选择的权利，但是任何选择都必须直面自己带来的后果。如果你不能理解自然而然，那就只有一遍遍地进入到不断修正的蝴蝶效应中，直到学会必要的领悟。

原文发布源头：xiyushe.org

第 55 节 浓缩的理解，自身意识

1964 年 5 月 20 日 星期三 晚上 9 点 按指示

（周二上午，珍按照赛斯上节课的建议，到前面的公寓去看望卡拉汉小姐。与几周前我们去医院看望她时相比，卡拉汉小姐的状况似乎非常好。不过，珍说她记性看起来的确有问题。）

（就在课开始前，珍刚好说到 5 月 23 日星期六，卡拉汉小姐的看护将由另一个人代替，这个人将在周末照顾她。这两个看护都不是专业的护士，但他们都习惯于照顾像卡拉汉小姐这样的病人。5 月 23 日是赛斯给我们的日期，是卡拉汉小姐的危机日；赛斯还在上一节课，第 54 节课，重申了这一点，还说要我们留意。）

（今天下午，原定今晚做见证人的吉姆•坦南特，给在画廊的珍打了电话，告诉她，因为他的妻子在医院，他不能参加课程。）

（到 8:55，珍像往常一样紧张，而且她的脖子也有点扭伤，但很轻微。这是一个宜人的春日夜晚，虽然敞开的窗户传进来嘈杂的交通噪音。珍开始用比较正常的声音传述；她踱着步子，速度适中，眼睛如像往常一样变黑。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

团员们，没有访客，我看我们要有一节安静的课了。这真是个动人的春夜。鲁柏是对的。我确实喜欢把百叶窗打开。

细胞和分子将它们的灵性完形，组合形成一个特定的人体生理结构，

与你们可能称之为外在的环境分开，然而它们与外在环境的连结，仍是远大于与外在环境的隔离。是内在自我，以及内在的生命力和内在自我的认定，再加上构成肉体的所有细胞的配合，才使得人体这样一个特殊的结构，能够作为一个独立的构造而存在，并维持着必要的本体身份感(sense of identity)。

我们都已经知道，所谓的载具我是使用意识能量微粒相互配合堆砌而来的伪装体，而这些构成我们所谓身体的意识能量微粒其实与周围的空气、土壤，或任何其它什么的粒子在本质上并无二致。我们用一幅像素画来举例理解：这个人像的眼睛、身体、头发和周围的所谓空气，都是由一样的显像像素点构成的，只是我们受到意识名相认知的左右，把相同的意识能量微粒因为其为用的不同而分化成为了“我”和我之外的这个世界。

实际情况是，由于所有的原子和分子都拥有形成这么多种类的潜能，也由于原子与分子都拥有自己的广泛意识，因此，所有的细胞和分子

原文发布源头：xiyushe.org

之间，无论其模式化的结构形态如何，基本上都有很强的内在凝聚力和关系，人的结构与其他这类灵性物质（psychio-physical）的构造是相通的。

（在我的要求下，珍又重复了“psychio－physical”这个词。同样，1951 年版的韦伯大字典没有列出这样的组合。加上赛斯上一节课用的“extral value”，这是两个最近不熟悉的单词）。

如果没有内在自我的认定，本体身份的凝聚是不可能的。你们所知的自己，它是很多东西，所包含的厅室之多，远超过你们现在的想象。即使是外在的自我，也包含了众多你所不知道的厅房和互联关系。

这里重要的一点是，本体身份的凝聚力是从内部投射到人的身体结构上的，也就是说，从内在的自我，通过内在感官投射到人的身体结构上。这当然也包括意识，它是组成细胞的独立分子和原子所固有的。

构成我们载具的这个所谓我，是由内在意识我把自我形象投射入这个伪装层，在我们的这个伪装层构建出一个乙太轮廓架构，而本层的意识能量微粒们依据这个乙太轮廓架构上提供的不同岗位各自就位、各司其职。就好比你在电脑上看到一个人物在活动，支持显像屏构成人物的像素点不是随机显化的，它们是依据内在程序提供的显像数据来显像的。而这显像数据是通过显卡完成程序解读而演算出来的，从而把代码转变成可见的 2D、3D 建模，并完成特定的表面渲染。当然，不光是我们的身体，周围的一切都是利用相同的技术生成的。

单单就身体结构，它就不是以你使用外在感官所感知的方式那样与其他结构分隔的。外在感官通常主要被认为是感知器官，使你们能够体验到现实的样子。亲爱的朋友们，我一直在等着告诉你们，在一个非常真实的意义上，外在感官可以被视为**抑制剂**(inhibitors)。

事实仍然是，外在感官诱导意识沿着某些有限的路线聚焦，以一种狭窄的方式将感知和理解归类，并限制了意识可能采取的实际和想象的范围。在我的帮助下，通过这些课程，你们自己拓宽了自己的意识范围，因此也扩大了自己的能力。

我们载具上的外在五感六触都是用来让我们感知不到“现实”的专属设备。就好像你戴上 VR 眼镜、戴上全封闭耳机、穿上体感服后，就被从现实中剥离出来，全情地投入到虚幻虚拟现实里——为了沉浸在虚拟的游戏中，当真地玩耍。

使用外在感官，你们或多或少被迫仅在外在感官接收的感知范围内构思观念群。的确，在你们的层面上，使用外在感官，而且是全然欢喜

原文发布源头：xiyushe.org

地使用，是必要的。不仅是必要，而且是有益的，是走向各种值的充盈(value fulfillment)的手段。然而，它们的范围是非常有限的。

就好像你被送进了某个陌生而迷人的草原，但只给你视觉。想象一下你会错过什么：鲜活大地的气味、声音、脚下泥土的触感、背上的阳光；只用嗅觉，你也一样会严重受限。

如果你想玩这个游戏，需要沉浸而当真地游戏才能有所领悟；但太当真、太用力后又会失去当有的旁观者清的心态。就好比一个人玩游戏两小时，数小时沉浸在游戏的世界里都很好；但不眠不休地几天、几个星期无法停下来，生怕自己下线后自己的村庄被怪兽侵袭、自己的装备和金币被偷窃、自己的排名会下降、自己的存在感会被人遗忘。这样无法自拔的游戏体验，带来的就不是自我的成长，而是深陷其中的痴迷与“忘我”。与角色我过度的同化会带来认知的迷茫。太当真与太不当真都无法获得必要的体验受益。

然而你们的局限性远不止于此。现在对人这个族类来说，开始运用和实验内在感官是很重要的，因为人类的潜能要完全发挥出来，必须出现新的概念，而这些概念，在他们现在允许自己的有限范围内，无法产生。因为细胞和分子普遍都具有意识，因为它们本身就包含着对宇宙整体的囊括性理解(capsule comprehension)，因为它们包含着形成几乎无限种类形态的能力，所以不管用外在感官看到的独立外观如何，每一个原子和分子之间都有一种亲缘关系，一种基本而持久的联系。

构成载具我的意识能量微粒与构成整个位面伪装宇宙的意识能量微

粒是相同的，它们可以无阻碍地彼此意识共鸣，共享信息。

人类如果想要完成下一步的物种和文明进化，必须像放弃地平说、地心论一样放下现有错误的科研方向，开始有纪律地、成规模地、系统地锻炼内在觉知力。从娃娃抓起，利用两代人的时间展开意识物联网，让人类的集体意识加入到宇宙群体意识网格中，离开“钻木取火”的原生文明，直接对接、下载、利用宇宙文明的集体数据库，从学徒的代加工到山寨成熟科技，最后弯道超车，让自己进入到宇宙级文明中。

我们现在就像非洲部落里的原始人，虽然和现代文明活在同一个时代里，却还过着原始的生活，并自己研究着数千年前其它文明早已知晓的问题。

使用宇宙意识网络，不用高深的量子电脑，只要放下成见，闭上眼睛，信赖内在自我。

因为我给你们提供了这么好的资料，你们可以带着轻快的心态进行第

原文发布源头：xiyushe.org

一次休息。

（9:27 休息。珍说她在第一段的传讯过程中相当解离。赛斯过来得很顺利。珍说，在解离状态中，她并不担心资料的扭曲。她还意识到，脖子不适的症状消失了，“灵性物质”这个词组，她并不熟悉。）

（9:32 珍继续传述。）

自己的这些界限、限制、范围和视野只是主观任意(arbitrary)的。在一个非常真实的意义上，每一个自己都是无限的、没有束缚的，在你们层面上以最亲密的方式与宇宙中所有其他万物相连；透过内在感官和内在自我，每一个自己也以最亲密的方式与未知的、看不见的内在宇宙相连。

这里我们遇到了某件我很难向你们解释的事。任何一个特定的自己，理论上，都可以把他的意识扩展到包含宇宙和宇宙内的一切。你所引以为傲的封闭、单独、孤立的自己，如我所说，是一种任意的组建，包含着本体身份的核心；从心理上讲，你们似乎更喜欢待在家里。

如果你把当今的云电脑拿给三十年前的科学家，他们会质疑你是伪科学的代言人，因为他们看不到物理网线，也找不到数据硬盘，连必要的数据处理器都没有，这设备一点都不“科学”。针灸经络，到今天，科学家们，包括中国的科学家们还在寻找与尝试证明某种导线的存在，根本无法理解乙太网格、意识网格、身体内在非逻辑脑的内在意识场域如何作用；更别说去理解祝由或道医等意识层的医学体系了。

其实中国在千年前领先这个世界几万年不止。可惜后来唯物论导致

形而上的科学消失了，形而下的科技之术取代了道理。毕竟钢铁更直观与更快速地能解决眼下的问题。一个讲道理的民族在见识到不讲道理的科学后，明白了一个道理：秀才遇到兵，挨打的是秀才。

西方提出的标准论把东方的不二混沌、中庸变量逻辑体系打压到尘埃。我们用了一百年，终于把自己的东西抛弃得差不多了，建立了具有唯一标准答案的统一化物理认知。回头一看，西方的文明主流却变成了量子力学，赶紧又跟着学，学半天才搞明白，发现其实内核就是不二混沌、中庸变量逻辑体系。

（珍的传述现在变得很慢；有时在传述这资料时，她会在两字之间停顿几秒钟，慢慢地来回踱步。）

由于你们宇宙中元素的基本简单性，以及其他已经提到的原因，所以在自己和通常被认为的非自己之间，没有真正的界限，无论是化学的、电的，甚至是灵性的。

特别是在化学方面，身体和自己对星球环境的依赖性是显而易见的。你们的科学家们知道，个人的肉身自己与非自己的化学环境之间，有着紧密相连的化学关系。

原文发布源头：xiyushe.org

我们犹如黑白电视机里的人物，相对 8K 高清炫彩液晶屏来说，我们的世界简单得就只用不同亮度的灰。但就这点玩意我们还没能搞清楚。在我们的世界里意识能量微粒的频率并不复杂，达成意识共振、加入宇宙意识网格的难度极低。因为所需调频的频宽极其有限，这让入门没有多少门槛，不过因此串台的事也经常发生。鬼魂、滞留灵、平行世界，都交织在一起。

我们这个层面如果用整个教学体系来对比的话，也就是幼稚园小班到大班，一点复杂危险的东西都没有。当然了，小朋友们有时学认字和认数都会感觉很辛苦的。周一离开家长，周五离开小朋友们，都会哭闹一场，把幼儿园叫做八苦园：来幼儿园苦，长大苦，患病苦，离开幼儿园也苦，小朋友间经常闹矛盾苦，拿不到喜欢的玩具苦，和讨厌的小朋友抢小画书输了苦，老师没给小红花苦，自己喜欢的小朋友不和自己玩也是苦。最好就是再也不去幼儿园了，就在自己家里宅着和爷爷奶奶玩。

就像你们的肉体生存依赖于绿色植物一样，所有其他领域的相互依存和联系也都在继续。正如我所说，你们宇宙的物质构造，是由所有的生命共同进行的，不是只有人类。每一个灵性-物质的存在模形，都在持续维护和更新建构物质宇宙的过程中发挥自己的作用。

人类，一直停留在他随意设定的自性核心内，真的可以与早期龟缩在自己洞穴内的人类相比。你们学会了进入物质宇宙冒险。你们没学会从随意选定的自性中，大胆挺进一个延展出去的环境，知道那里没有时间或空间。这样的可能性，这样的未来发展，完全不是要否定自己，消解或扫除自己，消灭自己。

许多穴居人在白天冒险来到地面上时，无疑地会担心自己的生存。他们害怕自己会被消灭。我们正在思索的这样一种发展，涉及的反而是一种扩展或延伸；同样的方式，扩展中的宇宙不占据空间，而是在值的充盈(value fulfillment)方面扩展，所以扩展中的意识也不占据空间，但也是在值的充盈(value fulfillment)方面扩展。这是你们的新疆域，你们的新挑战。

这种对个体自己的任意限制，是由于它倚赖外在感官作为感知现实的方法而施加的。在有限的情况下，外在感官是很好的感知工具，然而，人类对它们的倚赖是如此之久，而且是如此畏缩不前的依赖，以至于现在它们已威胁到，妨碍人类自身的成长和发展。

原文发布源头：xiyushe.org

我们已经太久地滞留在同一个游戏中，而这游戏还只是个新手村的启蒙简易版。大多数本界面的玩家已经到时候该上小学了，但是你无法从一个游戏界面内直接利用游戏内的载具和地图“跑”到另一个游戏界面里，完成必要的伪装跳层。

这一过程需要几个标准步骤才能达成。

1、知道自己在游戏里。

2、结束对现有游戏的牵挂，并完成本章节的总结。

3、退出游戏当前界面，并选择其它的不同游戏界面进入。

4、保留这一认知，学会在不同游戏界面间相互切换的能力与技巧。

我提到过，个别的细胞和分子、原子和其他基本结构，在形成一个结

构更复杂的完形中，绝对有所增益，能够参与经历和值的充盈(value fulfillment)，否则以它们本身比较简单又孤立的形式是不可能的。这是最重要的。

理想的情况下，不断扩展中的自己，会超越它给自己设置的任意界限。再次，在什么是自己和什么不是自己之间，本来就没有任何特定的界限。有层次变化，仅此而已。皮肤就是一个必要的连接物，不亚于它作为一个边界。

很多人问过我，如何能快速地达成和宇宙意识合一。这其实确实有一个窍门捷径：只要你把自己融化到自己所在的环境中，达成了无我，那你就在那一刻与一切融为了一体。就好像爆掉的肥皂泡一样，消失于无形，也就完成了合一。

那什么是这个肥皂泡呢？“我的”。其实我们说话时很少用“我的”，但几乎所有的在意、矛盾、纠纷、痛苦、隔阂，都源于那个没有说出口的“我的”。

原文发布源头：xiyushe.org

我建议你们休息一下。这份资料可能会变得稍微有点难度。它实际上是如此美妙地简易。只是需要将概念转化为文字，使它变得复杂了。

（10:02 休息。珍说她完全解离了——神出得很远。）

她能感觉到赛斯试图让她使用某些短语，而不是其他短语，以便使资料尽可能清晰。她对资料的大方向，也有一个模糊的概念。

（她休息了很久，也确实需要休息。10:14 她以正常但强调的声音继续，用了许多手势，眼睛像往常一样变黑。）

如你知道的那样，孤立的自己，确实可以很好地被比作为早期的洞穴人类。在值的充盈(value fulfillment)方面，当物种离开洞穴后，它的潜力得到了极大的扩展；当人类从任意限制的自己这个洞穴走出来时，也会经验到那仍未被瞥见过的潜能之丰盈。

我们深深地恐惧未知的深空，用人类相互虐杀的同理心理解深邃的宇宙。我们习惯了抢掠弱者，因此也理所当然地认为宇宙级文明也会如此地对待我们。其实我们的主流意识至今还不知道，意识的发展有几个必要的阶段：

自我的可存续性与可持续性；

自我的成长与探索；

自爱与利己；

小团体内的利他；

团体与团体间的利他；

合一意识下的共赢。

利己之后不是利他，而是自我牺牲的救赎（自虐），过分爱自己的对等体验是自虐和自我牺牲。很多利他的修行无法持续就是因为快速地稀释与掏空了自己。所以利他其实并非是一种可持续的意识状态，很快会跌回利己的自保状态。然后在利己与利他间长期徘徊，直到领悟到共赢这一至深奥义。

其实共赢谁都懂，但想要做到需要极高的智慧作为支撑。而这智慧是源于能在任意节点上都看到 27 种可能性的觉知力。这种觉知力源自多维视角和极强的内在感知力。而这样的“家伙”所提出的建议多数时候是不能被理解的。因为多数人是没有能力去理解高维视角策划出的路径的。这就涉及到了是否能无条件地臣服与信赖（仅凭一句，“被光选中的人”，就义无反顾地付诸行动）。

（珍笑着说。）

我不应该这样说。这个画面实在是惊人，太荒谬了。然而，就像你们扩展的宇宙不会在空间中膨胀一样，你们扩展的自己，也不会在空间中增长惊人的磅数和吨数的比例。

当你们明白自己是没有界限的，那你们就可以开始进步了。既然意识一开始就不存在于空间，那意识就没理由不能如此扩展，超越它的既定限制，而且理论上还可以继续下去。这样的扩展会给那些基本的组

原文发布源头：xiyushe.org

成部分--细胞和分子带来极佳的推动力和可取的经验，这些经验会被保留和利用。当所谓的太空旅行真正普及，真正实际可行的时候，它就会朝向这些方向发展。

这个自己将真正利用原子和分子；意识将通过这种方法旅行。然后，这个特定的肉身形体会如此为人所知：一个合作的灵性完形，一个内在自我，充分利用本身就是活生生、有意识的原子和分子，共同形成的一个灵性-物质(psychio-physical)结构。

在宇宙各个文明间穿行，不是用飞行器的，而是利用瞬移。不过你进入哪个伪装实相，就需要使用哪一伪装层中的伪装角色，仿佛是它们中的一员。这倒不是说必须外形一模一样，就是你的角色必须在那个界面的角色库中有可选的造型。那感觉就好像二次元乱入我们的世界一样，是不被后台显像系统程序支持的。

我们将斟酌片刻，把这些资料讲清楚，因为我知道这资料对你们来说很难。我要提出几点来带出主要的重点。先有意识，并以我所描述的方式形成肉身形体。然而，并没有真正的界限在隔开自己和非自己。

因为人们一直是如此的依赖外在感官，几乎是絶对地依赖，外在感官有如罩在双眼旁的挡板，限制了可能的感知场域，因此妨碍了想象力和智力形成新的概念。

现在。空间旅行，当它发生时，将利用自己的扩张。你们对死亡的观念，是基于你们对外在感官的依赖上。你将了解到，不通过身体行动（through no physical act）（在不通过身体行动下划线），就有可能弃置身体、扩展自己，用原子和分子作为踏脚石，到达一个给定的目的地，并在另一端重塑肉身形体。

为了能理解，我们做一个比喻。比如你手头有三个游戏，分别是：模拟人生 2022、大角星生活 13044、星球大战之基地保卫战。你一上午分别玩了这三个游戏，而游戏内的场景与角色人物在我们的时空感上相隔数百光年、时间相差数百世纪。但你却可以在几分钟内达成切换，并进入这个或那个伪装空间内展开自己的有意识真实体验和互动。

你不是靠什么飞行器在穿梭这些时空，但你确实就在这个或那个时空中出现了，并在改写那里或这里的历史进度条。如果用你这里或那里的角色感官，甚至宇航载具，都无法解释你是如何做到这样跨时空旅行的。那场景中的人物们更是无法理解，怎么会先有的你、后有的这个角色人物，甚至你比他们的整个世界还要老上许多。

原文发布源头：xiyushe.org

（现在，珍又开始以一种非常缓慢和慎重的节奏来传递资料。）

这在你们听来肯定很离谱。然而，无论你们届时反应如何，我都会毫无保留地把事实告诉你们，因为你们会发现，尤其是这个想法，非但不是不可思议，而且行得通。

困难点是你们慌乱而保护性地蜷缩在有限的自己核心内，不敢抛开自己与似乎不是自己之间的无尽之门，这门是你自己竖立的。

限制我们成为全然意识成熟体的，不是科技与文明的发展差距，而是我们头脑中被烙印下的自我认知成见。我们现在唯一看似不能做到的就是，选择相信自己真的能做到，相信自己是本自具足的。我们不需要某个神职人员作为中介才能和自己的内在意识对话，也不需要哪个“专家”通过复杂的机器证实自己是有灵魂的存有，更不需要哪个政客或财阀引导我们的人生，好继续安心纳税、拿起枪彼此对射，为了维持官僚的利益割据。

你是自己唯一的主人，也是你意识镣铐旁的狱警；你是那吹哨人，

也是狐疑的观望者。你被赋予选择的权利，也有权什么都不做。如此的继续，你总说可以得到你想要的，虽然嘴上说着不要，但只会哀嚎，什么也不敢做出改变。每一个新生儿，在忘却自己是谁前都记得自己是这个宇宙的缔造者、唯一的神，一切都应该与本就是围绕自己展开的。后来我们忘了这个事实，有些人哪怕回忆起来了，并说出来了，也会被定义成“全能自恋”的可怜病人。

全能自恋：这种现象，在心理学上被称作“巨婴心理”，也有人叫它“全能自恋”。

全能自恋是每个人在婴儿早期都具备的心理，即，婴儿觉得我是无所不能的，我一动念头，和我完全浑然一体的世界就会按照我的意愿来运转。成年人的全能自恋非常有杀伤力，可能导致一个人将其他人和万物都当做自己的一部分；追求优秀，甚至完美，渴望自我价值的达成；无法区分想象和现实，提出不切实际的想法。

那么如何区分病态的自恋和自我意识解放呢?

自恋是要求所有人都围着我转，如果不能达成就会哭闹打砸闹脾气，以剥夺他人的选择权为自己的快乐；而自我意识解放是理解到一切为心造意像，自己与万物本自一体，自己永远有选择权；同时会尊重与懂得尊重其它自我的选择权，在彼此不能达成一致的时候，找到最大利益共同点，并努力放大共同受益份额。

原文发布源头：xiyushe.org

一开始进入你们的层面，需要一个简单的能量单位，一个精子，一个简单但强有力的囊(capsule)，包含了未来所有的潜能。进入你们的层面后，自己或本体身分，意识，不用任何身体行为，就可以离开肉体、扩展、通过原子和分子的媒介旅行，并完全重新组合。

我跨越银河、化作流星来到这里，把自己四散入万物之中，经历了十八载才重新凝聚出这个身体，只为能找到你、来到你面前说一句：我爱你！你还记得那至死不渝的约定吗？现在我就在这里，而你仿若隔世的眼神却充满了疑虑。

意识的瞬移犹如我们走入电梯，从一层消失，出现在另一层；踏上飞机，从一个机场消失，出现在另一个机场。只不过这都涉及到了时间与空间的点点成线的转移，对于意识体来说，它只是变更了一个背景地图的显像坐标参数而已。之前的载具所使用的分子与原子散去了，新坐标附近的原子与分子又按照乙太法身凝聚出一个对等的载具身体来。

对于当下的我们，这是不可思议的事情，就好像一千年前的人无法理解电梯与飞机一样——这个密闭的小房间怎么一开门一关门，进去的姑娘就变了小伙子走了出来?

重要：（后来，珍告诉我，在大声传述这资料的同时，她之内还有来自赛斯的另一个平行的思想渠道，她经常会这样。她很清楚赛斯的担心，唯恐有人在读到这部分资料时会去自杀，误以为这样可以证明，意识可以不靠肉体而存在。珍说她有时会察觉到多达三个分开的、平行的思想流，珍说，当她在为其中的一个思想流发声的同时。）

在精神病科领域，精神分裂与多重人格是两个比较难以治愈和棘手的问题。精神分裂就像珍一样，有一个自己的主意识而同时可以明确地感知到多个拥有独立人格的从属意识，脑子里总是在开会一样，不得安宁。而多重人格就像赛斯在利用珍的载具说话行走时一样，主人格全面或部分地退居二线，不同的其它自我面向针对不同的场景需要被相应启动，有的勇敢，有的有口才，有的善于做学问，不同的人格面向在一个载具里合成了一个人格完形，群体面对人生不同的难题。

在这种情况下，“患者”因为恐惧、懦弱、胆怯，失去自我主导权，并寻求“专业”的医疗帮助。在临床上治疗这类患者主要分为两个派系：和解派和镇压派。

和解派——主要是心理医生通过“话聊”，辅助患者找到自己失去

原文发布源头：xiyushe.org

力量感、丧失主人格的诱因，扶植主人格归位，劝导辅助人格有序发展，做到家有千口主事一人。让患者从不知所措的惊恐和乱糟糟的脑内争执中平静下来，有能力主持自己的“董事局会议”。

镇压派——主要是精神病科医生，通过行之有效的物理或化学疗法，破坏患者脑组织结构，让患者可以安静下来，不影响他人的正常生活，并惧怕说出自己的内在感受与烦忧。

在一些极端的情况下，重度抑郁症患者、研习黑魔法的人、利用通灵术占卜的人也会经历多重人格的负面体验。这与他们自身的当下意识频率、自主选择有关。这样的情况下，低频意识存有们会设法引渡这样的人进入它们的维度，这会形成表面上看上去的自杀。其实就是被“电话诈骗”了，只不过这一切都发生在意识层面中。这里需要注意的是，负面低频的意识存有可以吓唬、哄骗、忽悠、怂恿、利用被害人，却无法真的对被害人做出扭曲自由意识的行为。除非被害人在练习黑魔法或通灵术时把自己的载具控制权全权地交托给了它们。当然这样的禅让也是被害人的自由意识之自我选择。

恶灵不会侵犯什么人？这事我还真问过被驱逐出来的魂体。它们说：无欲则刚。它们只找两种人（与其说找，不如说只能看见两种人）。这两种人都是意识非常低频的，所以已经在它们的实相层显现出身型。第一种是自暴自弃的、渴望逃避的；第二种是利欲熏心、不择手段的。这两种人会被两种恶灵纠缠：第一种是滞留灵或自杀灵，

第二种是极端利己的、贪婪无度、被心魔所困的灵。它们各自同化与诱导、协助这些和它们志同道合的"活人"，给这些人吹耳边风，提供负面的意识劝导。就好像见不得你好的“闺蜜”，说的话好像句句在理，都为你好，其实你婚姻破裂、工作黄了、家里鸡飞狗跳，才能成为绿叶去衬托她当人生赢家。

人鬼殊途，但其心性共鸣，滞留灵的世界就犹如我们的社会一般无二，只是它们分意识“阶级”——不同信仰、不同信念、不同理念、不同认知的鬼各自处于自己的意识频率实相中。如果某人的意识频率和它们的极度近似，就可以显化在它们可见的意识觉知内，被它们认定为同道中人，并设法引渡你与它们团聚。

这似乎很奇怪，因为你们并没有完全理解，是能量，是那生命力已个体化为意识的能量，形成了肉身形体；而一旦它出现在你们的层面上，它就可以离开肉体，重新组合自己。对于它所经过的原子和分子来说，它所代表的方式不比拂过树梢的风更多。

一旦意识体完成了层面跨越和意识再凝聚，就可以随时利用出阳神的方式离体修行，开启瞬移、千里眼、顺风耳、他心通等能力，这些都是意识体本身标配的基础能力。完成意识体的完整再凝聚，需要利用身心灵的三正道打基础，并端正开启七脉轮、大小周天经脉，并凝聚出能量内核来——中国叫金丹、欧洲叫贤者石、印度叫拙火之源、玛雅叫做灵魂晶源、中东叫做生命果实。

原文发布源头：xiyushe.org

一旦灵魂进入了这个层面，肉身不过是它一时的壳窍。灵体一般都需要有个壳窍，一块石头、一个物件，其实什么都可以。这有两个原因：其一是灵体习惯了有一个载具我来让自己获得归属感；其二是我们这个层面有不规律的宇宙风，这种强电磁波可以横扫一切、穿透一切，并格式化没有壳窍保护的游离意识体，令其丧失记忆。人造的各种神像、摆件都是它们安身立命的好地方。

但是，就像心智代表着，它也确实代表着树木的运动和刺激一样，当意识在所谓的空间的细胞与分子中窸窸窣窣地穿越时，也代表着焕然一新的体验和短暂而新的满足感。

恐惧是阻碍你们前进的唯一因素。你们很可能会想出一种物理的、技术性的方法来实现这个目标，然后才意识到，打从一开始你们就做得到。

我之所以提到太空旅行，是因为我知道你对太空旅行感兴趣，但这只是一个例子，而且是一个壮观的例子，以引起你的兴趣，来了解延伸自己的好处。

不是科技水平在阻止我们成为全然的、超然的、无畏的自我，而是我们把自己的能力绑定到了当今的科技水平上。所以你不能信赖自己、让自己做自己的主人，并把命运和能力的抉择权交托给了所谓的专业人士、权威专家、高科技公司、政治舆论导向。在失去了自己的主见后，成为了时代主流人文局限性的附庸。然后纳闷为什么我反反复复走不出这个死循环。之前说过，有人把自己思想的权柄交托给了恶鬼，那社会上这些思想的“麻瓜”、行走的 NPC，又把自己的思想权交托给了谁呢？主流风向媒体大佬们吗？！

如果你的思想结构都是这个时代的主流认知束缚重重搭建而成的，那怎么可能脱离与放飞自我的意识认知，让自己超越时代的局限性呢？想要超越现有的自己，首先要敢于面对与击碎内在患得患失的恐惧。

抱歉，我忘了你们的休息时间。好好休息一下吧。

（10:44 休息。珍比往常更加解离。）

（她说她的脖子感觉还好，整节课，她觉得特别好，对她来说像一场梦。虽然最近几节，我的手好了很多，但在上面这段的传述之后，我的右手感觉有点抽筋。）

（休息时间一开始，我发觉我的双手有变胖或放大的感觉；珍说她的也是，她稍早前就察觉到，但忘了说。我的右手，尤其是中指，感觉

原文发布源头：xiyushe.org

肿得非常厉害。在这种时候，皮肤绷得很紧，胀到几乎发红，手指感觉紧绷到两倍那么大。这现象在我俩身上持续了几分钟。）

（珍还说，在过去的两三个星期中，她曾多次感到左脚或手——从来不是右边——浸在热水中的感觉。那不是热得出汗的感觉，更象是热潮。它随时都有可能发生——在工作、在家里等等。这种感觉几乎就像肢体可以溶化或融合到笼罩它的温暖环境中一样。）

在接触不明意识体时，如果对方意识形态比你低，自己会感到寒冷、哆嗦、汗毛立起；而意识体意识频率比你高时，会感觉被温暖、滋养、灼热、出汗、肿胀、颤抖。意识状态的高频或低频与意识自身的知见成熟度并不直接挂钩。高频意识里也有相当不成熟的意识体，犹如快乐的傻孩子；低频意识体里也有学富五车的枭雄，被一念所执困顿。见识和才学与意识频率并不必须成正比。

（珍以同样的方式恢复，10:55。）

你们的科学家很快就会发现，自己并没有真正的边界，但他们会有很长一段时间，不会自己想到其中涉及的含义。

设定在自己身上的限制，有一部分是文化上的，因文明而异，但基本原因是对外在感官的绝对依赖。

从理论科学上我们很好理解万物一体、息息相关、生灭往复、浑然一体。但在实用物理学上，深刻地真正理解我非物我、我非相我、意识可跨越时空进行传输与独立于肉身而存在，需要人类的群体认

知格局更包容和宏观一些。以基督教为本的政治体系下，这样的科学很难真正地达成；以唯物论为核心的政治体系中，也无法发展出这样的新科学体系。总的来看，人类还需要经历一次大的意识认知革新，把当今的科学和伪科学的界限重新定义。犹如推翻地心说、在火堆上被烧死的波兰的哥白尼，推翻地圆与推翻地平说一样困难，谁能真的接受自己只是一堆系统代码构成的角色、生活在一层伪装膜上呢？自我角色的被否定感，需要多大的心理与心灵承受度和成熟度来支撑呢?

人类整体的群体意识承受度和成熟度，是需要有一定比例的意识觉醒来形成支撑的。而这个比例需要超过 1%，才能撬动集体无意识的天平开始摇摆。其实随便问任何人，99%的人会认为自己有灵魂，但如果你深入这个问题后，你会发现 90%的人又无法面对自己有灵魂的这一事实。这种自我否定的原因很多，但核心观念无非是在这个角色我身上投入的沉没成本已经太多，直面灵魂与灵魂的诉求就等同于宣布自己之前的努力都是扯淡。

人们现在还无法理解，经历本身就是财富，见识凝炼出的智慧是生可带来死能带去的自身品质。觉悟和记忆可以带走，但不能带入新角色。在角色替换间能被带入的有：习气、性格秉性、智慧成熟度、心智通透度。

原文发布源头：xiyushe.org

（这时，我清楚地听到汽车事故的撞击声从我们开着的窗户传来。我们客厅的窗户正好可以看到街道，这条街是埃尔迈拉的主要干道之一，我快速的扫了一眼，车祸在我们的视觉范围之外。珍也听到了，但她只是随意地看了窗外一眼。和上一节描述的在加热中的鸡肉一样，她没有理会；在传述中，她似乎基本上不受干扰。）

——即使你们自己技术的进步毫无疑问地证实，在许多情况下，你们自己外在感官的证据是错误的，不代表实相，而是代表强加给实相的武断主观模式(arbitrary pattern)。通过外在的感官，你必定总是以武断的、真的是一成不变的方式看待实相；而实相根本无法被拘限在这样的界限内。

在实现任何真正有效的人类兄弟情谊之前，这种自己的延伸会在某种程度上出现。这很不幸，但却是事实。自己在童年期尝试扩展的同时，也开始学习它武断的局限性(arbitrary limitations)。如果文化限制被解除，这至少会有一些好处。

如果说内在自我意识与内在觉知力犹如丰盛的自助餐，自己拿取与拼凑出自己渴望品味的素材；那外在感官与基于外在感官而设立的科学就是一餐餐牢饭，不但寡淡无味，还规范单一。就连怎么走路、怎么说话、怎么思考都有统一的格式化的要求，不可违逆。

这一切自我局限发生在我们的童年期教育。在真正有效的人类兄弟情谊被发展前，自我格局意识首先被扶植了起来。“我的”让意识从宏观一体中被剥离出来，然后不断被强化；自我扩展的尝试很不幸地被武断的局限性所拘禁，这来自我们现有的文化体系，即物权法。物权法是利己和排它的基础依据。

意识的源头在内在宇宙，不受时间或空间的约束，有能力沿着我提过的那些方向扩展。肉体在很大程度上不是，不要误解我的意思，为了实际的目的，先把理论放一旁，你无法维持对你们层面的效忠，比如说，在与肉身分离的情况下，还活出一个正常的寿命(而这是必要的)。

（我再次意识到我的右手感觉变大了；这感觉原本已经消退，但现在又回来了，并且强度增加了。这有点变成我写字的障碍；手握笔时有不同的感觉，我必须更专注于写字这个简单的身体动作。而我也看到了珍一边传述，一边搓着手来回踱步。）

虽然如此，你们可以离开肉体并重新将它重组起来。很抱歉我得这样说；如果你有一个不好的胆囊，重组的身体也会有一个不好的胆囊，因为一开始就是意识导致了疾病。即使你暂时离开了身体，你也摆脱不掉你的问题，至少你一定会回到这些问题上。

我答应要给你们一些资料，涉及所有物种和所有生灵在合作维持和不断更新你们宇宙的物质建构方面的方法，你们会发现今晚的资料，应该会让你们对这方面有一些洞见。

很多疾病是基于自身乙太体结构扭曲生成的，而乙太体结构的扭曲是基于自身意识结构和认知心结而反应出来的。内心犹如不同的哈哈镜，镜面的扭曲导致成像的扭曲，你可以从一个位置消融并瞬移到另一个时空点上，但你的内在意识扭曲会忠实地跟随你；再塑造肉身时，还是会依据相同的扭曲构建出相同的乙太法身，并凝聚出拥有相同健康问题的载具我。

就好像之前说的那样，你的财富虽然不能伴随你进入另一个生命体

原文发布源头：xiyushe.org

验，但你的习气与脾气秉性是会随着你构成新的身体的。这些故有的扭曲不是说你死了就都留在这个陈腐的躯壳里，它们都会跟随你进入崭新的生命，并陪伴你新的成长，成为童年就开始的疾病或隐患。死亡确实可以让你脱离一些问题的纠缠，但自己内心的问题，没能解决的、没能想明白的、没有融通化解的，都会沉淀到你的表层无意识中，同步到你的新载具里。

就好像你换了台新手机，做账号同步后，一切常用软件、联系人、老照片、通讯录就又都云端下载了回来。只是这些记忆你无法碰触，可习气与秉性却从降生的第一天就已经显露出来——爱哭的、爱笑的、恼人的、平和的、霸道的、恭谦的、小心眼的、乐于分享的……到三岁时你就能知道是什么样的一个灵魂做了你的孩子，它的意识成熟度如何。

（我右手的现象持续到令人讶异的程度。现在连拇指和小指都肿了起来。当然，现在我很确定，考虑到这资料的主题，这是赛斯故意为之的。然而，我仍然不想打断资料的流程。）

你们宇宙中的各种物种和众多的生命品种，大可以被比作某种巨大生物的细胞、器官或肢体。没有理由觉得人是微不足道的，也没有理由觉得个人是无能的，或者是受制于他既不能感知也不能理解的力量的摆布。恰恰相反，个体，任何个体，都是极其重要，不可或缺的；而且他，甚至是它，能够建设性地运用其能量，但最重要的是在值的充盈(value fulfillment)方面扩展的能力，比我能说的还要至关重要。

就好比我们去医院时，医生会让你检查血液、抗体，数百种你听都没听说过的东西，各自在你的体内，利用一个适当的族群数量，维系着你的正常健康。哪个多了或少了，都会带来整体失衡，进而诱发整体的运作问题。任何一个族类在一体的系统内都是重要的，有其不可替代的价值和意义。地球的生态是一个整体，宇宙的生态也是一个整体。就好像我们身体内的每一个细胞和附生菌都各自有着自己的意识，而整个自我有着一个远大于各个细胞的意识一样。地球也是一个意识体，星系、宇宙、虚空，其实都是意识体，并且环环相扣，彼此影响。

（“为什我的手还是胖的？”）

（我现在最感兴趣的是，当珍和我的手有这种感觉的时候，测量一下我们的手，就像比尔·麦克唐纳在第 47 节课上帮我做的那样，当时我们发现了手指增大的明确物理证据。然而，我现在还不能这样做，我记得赛斯在第 49 节课上非常明确的声明，关于他对演示所持的极保守的态度。）

就你和鲁柏两个人的感官感受而言，我已努力在今晚的课程中增加一个额外的角度。自己瞬间的延伸或扩张，最初涉及组织的轻微扩张。我相信，你们俩都在不同时间、不同程度上经历过这种情况。

有一种暂时的、初始的、几乎感知不到的放大，一种细胞和分子跳动方式的深沉脉动——实际上是一种脉动，导致组织的微小但明确的扩大。你在慢动作中经历它。完成后，这个过程会代表着似乎是来自组织的一个意识或自己的推进力。

原文发布源头：xiyushe.org

现在。由于身份意识(identity consciousness)是由身体所有原子和分子的组合和合作的广泛性意识，以及内在自我的意识组合而成，这些曾经或最初在形成其物质建构时找到表达的分子意识，不再这样做；但是，当自身意识(self-consciousness)这样要求时，它们有能力再次这样做。

（我的手部现象依然存在，现在左手也有了。就持续的时间而言，这次的经历当然远远超过了以往的任何一次。）

这结合后的分子意识，保留本体身份(identity)，形成一个完形意识，也就是自我、外在的自我，它反过来又被内在自我的意识所使用。作为不受你们层面的法则牵制的内在自我，一旦在肉体诞生时进入你们的层面，它也能离开肉体，然后再重建它。

既然意识自我(conscious ego)是由完形分子意识组成，那，当它离开肉体时，它也带着分子意识一起走，因此这个分子意识是存在的，以协助未来的建构。然而，你们住在这物质层面上，就必须和物理法则打交道，你们无法完全免除物质结构，但在这样的意识延展中，你们必须利用其他的物质分子和原子。

我说过，对于这些其他分子和原子将涉入的程度，只不过像风吹过树梢那样。

如果我们把一个身体形容为一个工厂，而其内的细胞就是工人们；每个工人有着自己的独立意识和人格，但进入厂区后，他自愿地服从厂子的宏观调控。服从不代表自由意识与自我意识被剥夺了，工人不是奴隶，相互配合是自发的，是为了通过配合，相互弥补各自的不足，是为了达成更广阔创造力的体验。工人有自己的工会，是

联合体意识的表达，这在人体就是载具我的自我需求，食色性也，又被叫做可持续性和可存续性需求。灵魂意识本身是不灭的，所以对这一点比较麻木。

再进一层是角色我需求，即这工厂的驻厂领导层的内在需求，被认可、被需要、被关注、被理解、被认同，这都是角色我的需要。内在意识我渴望的是各种经历，越刺激、越艰辛越好；而角色我却渴望达成自我价值的实现与自己存在合理化的认同。

角色我基本上是一次性产品。构成实体的工人们——意识能量微粒，聚散流动是常态；来自高层外派，进驻代表总公司的厂长也是董事长的亲儿子，来这里历练好了都是公子聪颖，不好都是厂部运作失职，角色我就是受累、背锅、挨骂、没成绩的命。

最后就是内在意识我了，他代表着高层的意向，传达着整个发展的蓝图规划，带来整体资金流，还掌管着这个厂子能开多久的宿命规划。可是这个公子哥，可不是个个都敬业与有能力，搞不好就会被工会或厂部架空成傀儡，底下人没人听自己的不说，还给自己禁言了，根本不相信这个太子的身份，连总公司都不带承认的。最过分的就是部分工人无法忍受长期的压迫，暴动了，还串联其它工人、工组罢工捣毁机器，霸占厂房（癌症）。

这三层意识架构被古人叫做“三魂”。

原文发布源头：xiyushe.org

三魂是指“天魂、人魂（命魂）、地魂”，

古称“胎光、爽灵、幽精”，

也有人称“主魂、觉魂、生魂”，

或“元神、阳神、阴神”，

或“天魂、识魂、人魂”。

三魂生存于精神中，所以人身去世，三魂归三线路：

天魂归天路，到达空间。天魂是良知，亦是不生不灭的“无极”。因尚且还有牵挂牵连，不能归宗溯源，只好被带入到空间的天路中，寄居在中间层，暂被其主神收留，寻机再入一方凡尘，了却夙愿牵挂。

地魂溃散于墓地之间。因地魂本就是地气尘埃所聚而生，来于尘归于土，再入万物流转之中，各依造化，聚散无常，塑造万千肉身以行七魄在身之事。生时掌管一身魄力，死后在墓地归于大地的神主意识。

命魂则归地府。它是这个角色的自我意识。命魂有自己一生的宿命：如果没有天魂介入，命魂可以主导角色，按照宿命演绎全套剧情，从生到死，往复不休；若有天魂介入，命魂可知主魂的一切设计蓝图、谋划路径。它可指使在世的肉身在没有天魂介入的情况下独立

完成各种助缘，演绎各种剧情。

所以肉身死亡后，命魂会再回到出生前计划大厅，等待被分配任务。(有点儿像人工智能的出租车，没事的时候周而复始地跑固定线路；有客人的时候，就近跑些额外的路线；客人下车后，又回到固定线路上去跑圈。)

当意识体聚焦而投身入某一特定的伪装层时，三魂才会聚合，“三魂”都是宏观本源意识产生的，但却是意识能量不同的存在形式与形态。“三魂”的根本是“真如”（生命实相），是由于“真如动念”所产生的一种能量形态，并吸附了灵质而具有了法身形体。

天魂属于“灵界”，地魂属于法界或色相界，识魂隶属于阳世间，所以也叫阳神。

我最亲爱的朋友们，这是我们迄今为止最好的课程之一。我对你们的评价很高，我尊敬你们两位，不仅是优秀的学生，而且是最亲爱的朋友。我将在此结束这次课程。让我告诉你，约瑟，你们的房间隔板，已经证明对你们俩有很大的灵性上的价值；而且自从我建议把冰箱放在厨房后，你就没有牙龈脓肿了。

之前因为冰箱长期放在厕所里，导致冰箱内的食物被霉菌污染，造成口腔内牙龈脓肿。

我期待许多令人愉快的夏日课程，不过，只要你们提出要求，我们就停课。

原文发布源头：xiyushe.org

（“晚安，赛斯”。）

（[珍：]“晚安，赛斯”。）

（11:31 结束。珍完全解离；她说，出去很远。在传述资料时，她对周围的环境没有记忆，但她知道这是目前为止最好的课之一。）

（我手的现象不但没有消退，现在反而达到巅峰。珍的手也一样。我右手中指似乎更大了。珍去找剪刀；因为我们没有准备，花了几分钟才找到剪刀，然后裁下几片小纸条。我用这些小纸条测量我们两个人的右手中指。我量了珍的第二指节上面，也量了我的指节上面和下面。）

（当我们准备就绪后，这种感觉已经开始减弱，但我还是进行了测量。）

（11:35 分，珍的测量结果是 2 5/16 ”。第二天晚上，5 月 21 日，同一处手指测量 2 1/4”，周长相差 1/16”。）

（我的第二指节上方测量结果是 2 19/32”；第二天晚上测量 2 17/32”，周长相差 1/16”。）

（课后，同一只手指的指节下方是 2 1/4”，第二天测量同一处是 2 3/16"，相差 1/32”。）

（我再次意识到，尽管我为这节课写了这么多字，但我的手并没有感到抽筋或太累。）

（在做心理时间练习时，我和珍有以下经历：）

（自己，5 月 21 日，星期四，晚上 9:30：我震颤感的几个例子。）

（自己，5 月 22 日，星期五，晚上 9:30：在暗示我自己“我感到很轻”后，我的震颤感又出现了几次。这变成这种时候的一个必然效应。我现在似乎能够提前知道，这种感觉何时会在这类实验中显现。）

（还有，瞥见一位十几岁的男孩，穿着轻便服装和运动鞋，正试图用左脚在漆过的木地板上用力踩碎一些核桃。我听到或感觉到他的脚踩在地板上的砰砰声。能看到 3/4 的背影。可能要指出的是，今天在杂货店时，我注意到一些核桃，不知为何，平时不注意它们。）

（自己，5 月 23 日，星期六:缺。）

（自己，5 月 24 日，星期日，晚上 9:45。我们花了一天的时间在郊外兜风。现在在理想的状态下，我有几次短暂的经历，我在不同的高速公路上滑行，上坡下坡、转弯等等。不记得在车上，也不记得珍和我一起。非常愉快。）

（接着是一个不太愉快的经验。我在纽约希芒（Chemung NY）北部，沿着环河道路开车或滑行，我的右边是护栏，所以我没法离开这条路，我看到前方不远处，有一辆大拖拉机卡车从山坡上驶过来——逆向。这个经历的持续时间，长到足以让我考虑如何最好地避开它。它并没有转弯，只是直直地朝我驶来，直到它庞然现身在我面前。没有撞击，但我吓坏了；有一部分时间，我是透过一层白纱看着那辆卡车。然后我发觉，我的左边有足够的空间，可以让我开到路旁，这样就会安全了。）

（还有，我又遥听到了母亲和父亲的部分对话；听得很清楚，而且也有参与，我相信，可是记不住，一起来就忘记了，直到第二天才想起来，但是不记得这次看到他们。）

（自己，5 月 25 日，星期一:缺。）

原文发布源头：xiyushe.org

（珍，5 月 23 日，星期六，凌晨 3:30。珍看到两只手，光泽像个病人的手，在白光中。这个画面是如此的清晰，她以为自己的眼睛是睁开的。当她真的睁开眼睛时，就离开了那个所需的状态。）

Y2-6-56.1

第 56 节

前情摘要：

每一个意识能量微粒都具有自己独特的、来源于宏意识的部分意识片段。这些片段各有特色偏重，犹如每个意识能量微粒都具有意识联网的能力，于是微粒们各自取长补短形成了各种不同的“完形”，进而再构成较为复杂的分子、细胞、器官、肌体这样的组织架构。

当然这样的架构并非凭空捏造出来的，它有着自己的乙太蓝图。这蓝图的提供者就是角色我。角色我承接了角色一生的自动化巡行，从出生到死亡按照故有剧本一遍遍地演绎着；而当有上头派下来的存有意识人格进驻到角色中后，存有人格可以通过这一角色，活出自己的人生篇章；或仅仅是在后台观摩几遍人生到底是怎么回事。

我们的外在感官其实就是一个滤波器，它负责把多维实相屏蔽在我们的感知外，让我们只关注、感受、理解、观察符合自身意识频率的部分实相内容。如果说色盲是看不见一种颜色，我们的外在感官就是七彩色盲，只能看见很窄的“灰之色阶”。当然这是一个比喻。其它眼前的东西对于我们来说都是睁眼瞎——听不见，看不着，碰不到。

当然，基于我们感官构建出来的仪器也具有同样的盲区，或好点儿，有限。现在对人这个族类来说，开始运用和实验内在感官是很重要的，

原文发布源头：xiyushe.org

因为人类的潜能要完全发挥出来，必须出现新的概念，而这些概念在你们现有的科学认知范围内永远无法产生。不客气地说，你们最尖端的科学家还没有一个细胞或分子知道的多，你们失去了连接宇宙意识的能力。

自己的这些界限、限制、范围和视野只是自我的选择。在一个非常真实的意义上，每一个自己都是无限的、没有束缚的，在你们层面上以最亲密的方式与宇宙中所有其他万物相连；透过内在感官和内在自我，每一个自己也以最亲密的方式与未知的、看不见的内在宇宙相连。这其实是每一个新生儿都具备的能力，只是你们有计划系统地扼杀了这种能力，通过所谓的文化学习。

由于你们宇宙中元素的基本简单性，以及其他已经提到的原因，在自己和通常被认为的非自己之间，没有真正的界限，无论是化学的、电的，甚至是灵性的——当然，如果你选择允许并相信是如此的。

人类一直停留在他设定的核内，与早期龟缩在自己洞穴内的人类一样，充满对未知的恐惧。外在感官是很好的感知工具，然而，人类对它们的倚赖是如此之久，而且是如此畏缩不前地依赖，以至于现在它们已威胁、妨碍到人类自身的成长和发展。

理想的情况下，不断扩展中的自己会超越它给自己设置的任意界限。什么是自己和什么不是自己之间，本来就没有任何特定的界限。有层次变化，仅此而已。皮肤就是一个必要的连接物，一个边界。但不是

用来秉持“我”这个概念的。当你教会了一个孩子“我的”、“你的”、“他的”，这个孩子也就从浑然的一体中被分割了出去。在自我价值完成方面，当物种离开洞穴后，它的潜力得到了极大的扩展；当人类从这个限制自己的洞穴走出来时，也会经验到那仍未被瞥见过的潜能之丰盈。

当你们明白自己是没有界限的，那你们就可以开始进步了。天眼通、遥视、瞬移、他心通、宿命通、无漏认知，都是成长中不同阶段的标志性赠品。这在你们听来肯定很离谱。然而，无论你们届时反应如何，我都会毫无保留地把事实告诉你们，因为你们会发现，尤其是这个想法，非但不是不可思议，而且行得通。困难点是你们慌乱而保护性地蜷缩在有限的自己核心内，不敢抛开自己与似乎不是自己之间的无尽之门——这门是你自己竖立的。

你们的科学很快就会发现，自己并没有真正的知识。但他们会有很长一段时间，自己不能想明白其中的矛盾点在哪里。设定在自己身上的限制，有一部分是文化上的、宗教上的、政治体系上的，因国家而异，但基本原因是对外在感官的过度甚至绝对依赖。

地魂、人魂、天魂构成了伪装层中的载具我、角色我、意识我，各司其职，本应该相互配合；但现在多数人只依据载具我需求活着，不断地增强自己的魄力，而阉割了自己的心魂智慧和心识感知。

原文发布源头：xiyushe.org

第 56 节 情绪，气候，战争

1964 年 5 月 25 日 星期一 晚上 9 点 按指示

（星期六是 5 月 23 日。就卡拉汉小姐的公寓来说，一切都很平静。珍和我没有看到她，但偶尔我们会从走廊听到她的声音从公寓门口传出来，她有过几次访客。珍这一周也去看过她几次，现在卡拉汉小姐看到她的时候，会认出她，但很明显她的记忆力有问题。）

（周日开车兜风回家时，很惊讶地看到卡拉汉小姐和她的看护坐在前廊上；我们住在这里的 4 年中，从来没见过她这做；珍说，卡拉汉小姐似乎很不安，上次去看她时，卡拉汉小姐一直在笔记本上涂鸦写字，而她似乎没有意识到自己在这样做。）

（还有，星期六晚上，珍和我应比尔·麦克唐纳的邀请，去埃尔迈拉学院看了一出日本能剧，比尔参与了部份的演出。比尔·麦克唐纳曾见证过几次课程。表演结束后，在演员与朋友的派对中，比尔的胸部和背部剧烈疼痛；他就和他父母回家了。）

日本的能剧和狂言的产生可以追溯到 8 世纪，随后的发展又融入了多种艺术表现形式，如杂技、歌曲、舞蹈和滑稽戏。今天，它已经成为了日本最主要的传统戏剧。

（值得注意的是，5 月 23 日，就是这一天，在我们回家后的深夜，珍看到一只病恹恹的手。星期日，我们得知比尔因气胸和肺囊肿住进医院，必须在那里待上几天。周一去看望他时，发现他好多了，但还是得留院观察。）

（晚上 8:45，珍和往常一样紧张，她轻声地开始传述，步履相当缓慢。她的眼睛漆黑如常。这一天，阴天，很冷，风又大。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

我发现你们俩今晚都很累，但你们也不可能总是处于最佳状态。

如果你们遵循某些相当明智的规则，可以一直处于最佳状态，为了你们好，我希望以后讲讲这件事。

顺带一提，天气确实会影响你的心情，甚至你的心情也会影响天气，这个我们后面也会讲到。

阳光对于人类来说，过量的直接辐射会造成辐射病，但长期匮乏日光也会导致严重的心理压抑、萎靡、负面情绪化甚至机体功能性紊乱。在连绵阴雨的季节里，持续晦暗的天空会加重抑郁情绪，常年在日光灯下工作的人，哪怕服用维生素 D，也难免发生心理崩溃，

原文发布源头：xiyushe.org

进入亚健康状态。

至于我提到的 5 月 23 日与卡拉汉小姐的关系，这里没有扭曲；至于危机，是一次灵性-物质（psychio-physical）的危机，它会发生，就如我说的那样。

说到卡拉汉小姐与 23 日有关，是鲁柏后来意识到的事情。当鲁柏见到卡拉汉小姐时，她的行为明显地表现出不安，这只是内在危机的一个小小实证。危机本身主要是灵性上的，当然会造成身体上的后果。卡拉汉小姐被迫意识到，连她家的周遭环境都不再熟悉，在其范围内，她也不安逸。

一种弥散已经开始，自我会发现，愈来愈难在个人身份的形体中保持能量，或为了自我的目的使用能量。能量将四处飞散、不受控制、也不再受引导。习惯，在一段时间内，还会有一些克制的力量，但是整块概念的体认(whole blocks of conceptual realizations)，和整块时间的体认(whole blocks of time realizations)，现在肯定会从自我的控制中飘走。

回到家，似乎暂时停止了这稳步朝向扩散的进展。危机发生在当天凌晨两点半，卡拉汉小姐醒来时，瞬间完全裸露了自我，与潜意识面对面，感受到了内在的自己。

它体会到了一瞬的恐怖时刻，因为自我意识到，它所对抗的，以及它将继续对抗的，尽管是无效的，确实不是敌人，而是一个最熟悉的无所不在的内在自己，它现在无力对抗。自我返回了，但这是它在本质上和事实上，与它的镜像我对等物（counterpart）实际面对面的第一个瞬间。

这种时刻还会重现，如鲁柏注意到的，卡拉汉小姐在笔记本上涂鸦，却没有意识到在这样做，也不知道写的是什么。身体变得依赖旧的习惯模式，这仍将持续一阵子。当天晚上，更多的脑细胞块坏死了。合作于此打住。

卡拉汉小姐，珍的近邻，退休的老教师，她的灵魂已经决定放弃这个角色的扮演，并在半年前开始逐步地从这个角色中抽离。从那时开始，她的身体每况日下。之前赛斯说，5 月 23 号，就是两天前，她会出现重大的转变。这一转变确实发生了，她的灵魂撤离出来的比例已经从量变形成了决定性的质变。

她现在只能依靠载具我和角色我继续生活，她的认知能力、记忆能力、感知能力、时间存续性都开始不可逆地崩解。她的角色我甚至第一次直面到灵魂我的存在，并且深感害怕，不知所措，抵抗和畏惧对此毫无作用。她没有必要的灵性知识储备，尽管和珍与罗只相隔几米，但她没能来得及学到一星半点的灵性知见。她的身体还在角色的习惯中活着，但她的灵魂已经对此毫无兴趣，空留下一副皮囊在这里喘息。

第二次提到 23 日这个日期，并不是扭曲，我试图通过，提及该日期已经与卡拉汉小姐有关，而把它联系起来。这里也没有扭曲。

传来的是正确的，但我迷人的鲁柏只不过把其余的资料都挡下来了。这基本上不像扭曲那么棘手，不过有时候，这种阻拦也许会让你们一头雾水。这个日期，的确是指我们那位当天晚上突然病倒的年轻朋友。

原文发布源头：xiyushe.org

就算资料完整传过来，也不会有什帮助。如果你们早知道会发生什么事，也没有办法不让它发生。

珍在此时此世中作为资料的管道还很不成熟，她会凭借自己的喜好说出或吞掉部分信息，而让信息变得不完整，词不达意。因为这些信息让她自己觉得从情感或认知上还不能接受。但就像多次提到的，我们生活在历史剧中，一切都已经发生，我们只是经历它们，你的自由意识在出生前选择角色时使用过了，你也在人生的关键节点上做出了后续轨迹的掂量与确认。当然这都发生在灵魂层，与载具我和角色我没多少关系，角色我的头脑甚至可以毫不知情。

角色我可以抵触，可以惧怕，可以拖延，可以咒骂，但要发生的必然会发生。很多时候你面前看上去像是多选题的考卷，而不同选项中的答案却是一样的。

例如：请自由选择明天是否醒来?

A：我会自然醒来，在 10 点。

B：我睡到上午 10 点被噩梦惊醒。

C：今晚熬夜到凌晨 3 点，10 点被闹钟吵醒。

D：一大早 10 点被老妈叫起来。

个人的自由意识是被尊重的，并且是被运用着的；但你们早知道会

发生什么事，也没有办法不让它发生。

你有如何解读、如何面对的权利，却很少有规避宿命轨迹的能力。除非你的意识频率在短时间内发生了重大变化。

那场戏是重点，确实如此。你们的朋友演出的那场戏代表的是，说来遗憾，牺牲的内在画面。给出的警告的确传过来了，但当然，你们显然认为，这是用在卡拉汉小姐身上。但它反而是暗示，要警惕你朋友和他母亲之间发生冲突的可能性，而这很容易发生，从长远来看，没有好结果。

那位年轻人确实有必要搬离他的家去，另找一个住处，从某一方面来说，涉及肺部的发作，代表了想要卸下责任的企图。这一度起到很好的作用。在他的工作中，其他责任正压在他身上，再加上他打算寻找自己的公寓，所有这些都压在他身上，直到他不得不摆脱困境。

在第一晚演出前，他就几乎发病了，但他一直到这部戏演出的最后一晚才敢生病。终究他得靠自己脱困。他几乎有必要意识到他母亲掌控他的方式，并了解他自己的依赖性。否则他只是与幻影战斗，消耗了他现在急需的宝贵能量。

我想要给你们这份资料来澄清误解。两次分别提到的同一日期，确实是指同一天会发生的两件不同的事件。

扭曲现在发生得越来越少了。在这种情况下，仔细重读资料通常会理清这类误解，当你重读所提到的段落的实际措辞时，你会发现。

现代人的生活自身压力方方面面其实已经很大了，可是与父母同居的成年人，在这方面的压力更大，因为父母有着习惯性的自我心理

原文发布源头：xiyushe.org

优势，会不自主地想要表达自己的想法，并渴望自己的想法被子女遵从。这样的行为剥夺了成年子女的人生选择权，并面临被父母指责与监督的压力。如果家里有一个强势的妈妈和一个不甘示弱的妻子，那这个男人的生活处境就会很微妙——其可自由“呼吸”的空间极其狭小，工作、生活、家庭内部的压力会让他陷入精神旋涡，最终导致身体机能上的负面体验。一个强势的女人，不管是做妻子还是做妈妈、再做婆婆，都是家庭内部纷争与压力的制造者。

男性在反抗这样的女人时，最有效的方式就是远离她，增加距离，避免或减少彼此的交集，以扩大自身的“空间”感。强势母亲背后的妈宝男，既渴望独立成长又匮乏独立的能力，被指挥着难受，不被指挥时又真的不知道该干什么，因为从小到大没能培养起独立思维、独立裁决的能力，而干什么都会被妈妈点评一番，也就没有了应有的自信和担当。与其干了挨骂，不如什么都不做。

我建议你们开始第一次的休息。

（9:29 休息，这第一段传述，珍颇为解离，今天稍早，她在重读第 54 节的时候，她直觉地认为，赛斯两次提到 5 月 23 日这一天，确实是指两个不同的事件。在她的建议下，我也重读了资料；虽然同意那样的解读不无可能，但我自己并没有做出这样的关联，我认为光从字面意思就做出那样的结论有点牵强。不过我的确相信，除了扭曲之外，还有一种可能的解释。）

（对于赛斯说没有发生扭曲，而只是局部的阻挡，珍和我都很高兴，珍在涉及个人资料时，仍然非常谨慎，我们觉得，扭曲发生时，我们不太能做什么，来加快消除扭曲的过程。我觉察到，在事件发生后，我们向赛斯询问的任何扭曲情况，都能顺利理清。）

4 月 22 号：

就卡拉汉小姐而言，5 月 23 日将是另一个，也许是最后一次危机。我建议马克按着他的计划去找一所公寓，但是他中意的任何一间公寓，在各方面都要检查，预想一下与房东在性格而不是实际上的不合之处。这和实际的约定无关，但过不了多久，他们之间多少会出现一些互相对立的摩擦。

5 月 13 号：

（1964 年 4 月 22 日，赛斯说 5 月 23 日对于卡拉汉小姐来说，是另一次，也可能是最后一个危机。请参见第 46 节课。）

5 月 18 号：

我建议你们留意 5 月 23 日这个日期，我给的这个日期和卡拉汉小姐有关，而且你们要小心处理任何可能发生的状况。

5 月 23 号：

（珍，周六，5 月 23 日，3:30 凌晨：珍在一片白光中，看见就像病人色泽的两只手，这个影响如此清晰，她感觉就像睁开了眼睛一样。当她真的睁开眼睛，她从期待的状态中出来了。）

5 月 25 号：

原文发布源头：xiyushe.org

（星期六是 5 月 23 日。就卡拉汉小姐的公寓来说，一切都很平静。珍和我没有看到她，但偶尔我们会从走廊听到她的声音从公寓门口传出来，她有过几次访客。珍这一周也去看过她几次，现在卡拉汉小姐看到她的时候，会认出她，但很明显她的记忆力有问题。）

5 月 24 号：

（星期天，我们了解到比尔已经因肺水肿住院，戴着折叠呼吸器，不得不住院数天。星期一我们探望了他，发现他有很大好转，但仍然打算要留在医院观察。）

5 月 25 号：

至于卡拉汉小姐方面，我提到的 5 月 23 日，这里没有扭曲；至于危机，我要说，这是一次灵性物质的危机。

第二次说到 5 月 23 日并不扭曲。我把它联系在一起，试图要说明的是，这个日期已经与卡拉汉小姐有连接。再次，这里没有扭曲。

（9:29 休息，珍从第一次传输中很好地解离。她今天早些时候，重新阅读了第 54 节课，产生了一个直觉连接，赛斯确实两次提及 5 月 23 日，确实是指两个独立事件。在她的建议下，我也重新阅读了资料；同时，同意这样的解释是可能的，我自己并没有这样的连接，并认为从写成的文字中，抽取这样的结论，有一点过度延伸。我相信还有其他解释的可能而不是扭曲。）

（9:35，珍以同样平静的方式恢复传述。）

我先前说到，天气会影响你们的心情，甚至你们的心情也会影响天气，

这句话很重要。这里有非常多的东西需要解释。

你们的天气在某些事实上，确实可以比作结构松散、大半未被建构的能量，在很多方面肆意妄为，不受潜意识或意识的强烈集中控制。

例如，就我们讨论的目的而言，个体在某种程度上，可以被视为灵性集中控制下的元素或能量。在你们的层面上，你们处于一个封闭的空间，可以说，物质元素形成了一个有目的的完形。

然而，许多其他的能量，在遵守某些内在法则的同时，并不具有这样的指向性，可以被置于有目的的指向性完形的支配之下。当然，这仍是发生在潜意识的层面上，代表着情绪和灵性能量，从自己(self)溢出到通常被认为的非自己(not-self)；而且，不断有效应发生，能量以这种方式来回流动。

由于这些效应的重要性，我们将在以后的时间，以最详细的方式研究这些效应。这在你们听来也许难以置信；然而导致情绪爆发的同样效应，也会引起物理风暴。基础一样，表现形式不同。空气粒子本身是由分子结构组成，和所有的分子一样，有一个广泛性的潜意识，也有对宇宙内在法则的一个浓缩形式的理解，那么它也是灵性以及物质结构，你们现在应该明白了。

那些目前还没有结合成复杂而强大的身份-模式(identity-pattern)（加连字符）的能量，仍然保有自身值的充盈(value fulfillment)的需求。藉由助成充满活力的情绪模式，它们分享了原本没有的某种意识的实现（awareness fulfillment）。

它们以自己的方式成为我们所说的纯粹的情绪结构，通过从个体那里接收和传递的情绪动力来运作，形成模式，从而释放且引导了过剩的情绪能量，各式人格已无法再容纳这些过剩的情绪能量在个人领域内。

原文发布源头：xiyushe.org

使用心理力量改变天气确实是可能的，这在分类上属于自然魔法的范畴，在萨满文化或巫毒文化中使用。前者使用沟通、去祈求的方式，用万众一心的愿念之力合成集体实相；而后者使用内在强烈的个人或集体情绪，生成坏天气的最初触发能量。就好像蝴蝶效应中北美的蝴蝶翅膀一样，四两拨千斤。个人意念通过练习可以轻松改变小块浮云的大小或形状，甚至命令它定格在天上。

这一可能性之所以能达成，是源自意识能量微粒彼此间的意识互联、彼此协作，共同为集体的意向做出协作。所谓的集体意向，可以是一群人，也可以是一个人，只要意识力的驱动等级达到了某一可产生意识驱动的临界点，风火水土都是可以通过意识微粒间的“协商”被利用与支配的道具。

你在玩游戏的时候无法改变布景的样式或天气，但并不表示没有人

能做到利用 MOD 更改局域显化设定。

（“MOD”游戏模组，游戏术语。源自英文 Modification 的缩略，多指游戏厂商或者热心玩家对于原版电子游戏在功能方面的修改。游戏模组必须依赖原作品方可使用。）

由于这份资料可能令人困惑，所以这资料传送得有些谨慎。然而，它极有根据且重要，它也代表了一个例子，说明过剩的情绪能量被释放和重新使用的方式。这情况也以不同的方式发生在许多其他领域。

冒着过早告诉你们的风险，我再补充一些，当所谓空间的分子结构，相对地清空了情绪能量时，通过一个可以说是灵性渗透(psychic osmosis)的过程，它们会汲取人类资源(human source)。而且不只是人类资源，还有其他的动物资源。

当你们了解，基本上万物一体，而且在自己与非自己之间其实没有限制时，这些事实就不会困扰你们。反过来当然也一样有用，当个体感觉能量耗尽时，他确实会下意识地，通过同样的那种过程，从非本体身份(nonidentity)的分子资源中耗掉储备。

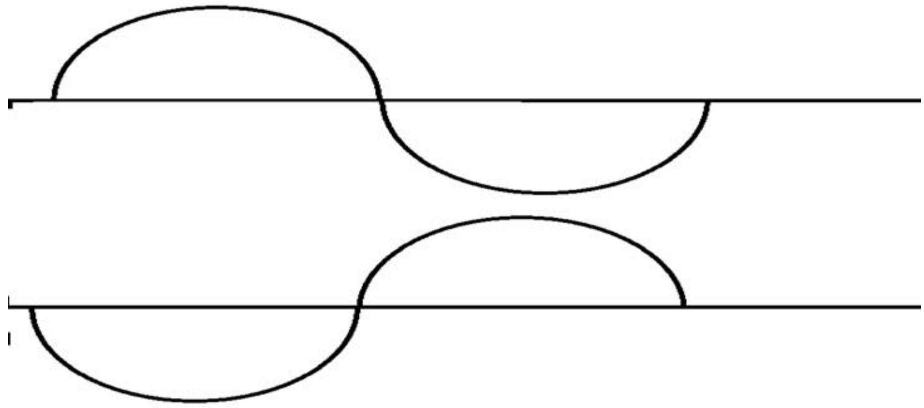
情绪是有力量的，真诚的祝福与祈祷可以成就与支持某些可能性的发生，哪怕那是不可思议的。而愤恨的情绪也可以释放出邪恶的诅咒，成为可怕的力量，荼毒不知情的人。前者就是白魔法、守护魔法、复苏魔法；后者就是诅咒术、黑魔法、降头术。

魔法的使用一般分为两大类：

原文发布源头：xiyushe.org

与自然合作协商达成彼此的共识；或利用滞留灵的低频意识持续滋扰指定目标，用恶毒的心愿改变自己将经历的实相体验。一般是基于损人利己的目的。这样的人不懂得一体性，也不知道平衡性法则，或者根本就不在乎。哪怕搭上自己，哪怕日后要承担与承受对等体验，也要现在一时爽了。

从此我们可以看出高频意识与低频意识最显著的区别就在于对时间本质的认知能力。低频意识体看不到平衡性在宏观上的必然性，而高频意识因为知道平衡性在宏观上是必然的，所以很鸡贼地选择吃亏是福。这是低频意识体的第一个特征：短视应激和计较。



不管是先扬后抑，还是先抑后扬，其实都是一种体验。老玩家已经不屑于这样的过山车游戏，明白了平平淡淡才是真。两点之间直线最近。在你还经历波峰波谷的游戏时，人家已经平安喜乐地闲庭信步，在终点休息了。这里你可以看出低频意识体的第二个特征：情绪化严重，不能自控，得失心重。

第三个特征是：损人利己，或损人不利己也可以。自己得到就快乐，看人失去也快乐。

第四个特征是：不择手段，不计后果，没有底线，充满指责和怨恨，不懂什么是一体性。

第五个特征是：认知偏执，心智失衡，理念单一，匮乏感严重，其意识能量湿冷粘滑。既妄自尊大，又极度匮乏自我价值感，极度渴望被认可的同时，还谁都看不上。

人的本性是趋温的群居生物。如果你遇到一个人，下意识地不想靠近他，那证明你在无意识中得到了危险的信号。这可以很不理性，也会带有认知偏见，但普遍在长远看来是比较准确的。不过也要当心那些上来就特别主动热情的人，因为小人之交甜如蜜。

我建议你们休息一下。

（10:01 休息。珍像往常一样解离。她传递上述资料的速度非常缓慢，而且很谨慎。写到目前为止，我的手还没感到累。珍以同样轻声细语的方式，在 10:09 继续。）

在很多情况下，人们知道一些他们不是用智力来理解的真理。自古以来，他们就从风暴中感受到情绪的重振（emotionally recharged），当然，这正是所发生的状况。所涉及的过程是一种持续、必要又有益的相互取予，其结果至少是某种平衡。

原文发布源头：xiyushe.org

这里大家可以回想一下，珍与罗后来遭遇大洪水时赛斯给出的解读——区域性人文如何左右天气与实相的体验。

非本体身份的分子结构，从个体身上取得的情绪能量，当然会以一种重振且鲜活的方式返回。身份-形体（Identity-forms）或人格这时根本无法处理巨大的剩余能量。因此，上述过程，确实扮演了一个重要的安全阀的作用。这一点再怎强调都不为过。

那，在情绪能量和物理气候之间有一个重要的关系，我希望更深入地谈一下这件事。任何个体都使用了大量的能量，仅仅是在你们的层面上建构物质宇宙。超出这个生存建构之外的多余能量，被用在各种不同的创造面向上，代表了文化和文明的基础。

你们的战争当然就是过剩、控制不当的情绪能量。在许多情况下，你们因为地震、大型的龙卷风、以及其他自然灾害等等之类的事件，而避免了战争的发生。这并不是说你们的族类有破坏的本能，但你们的族类的确有一种可称之为操控的本能。看起来象是破坏性的本能，其实是没有能力控制情绪能量，无法以最有效的方式释放它。

随着你们的人口不断增加，用我所说的自然方式来释放这种能量，变得更加困难；也就是说，让它溢出到非本体身份的分子领域。匮乏自然会导致情感的巨大侵略性。在极度匮乏的地方，就会有无情的气候，但不是气候造成匮乏。匮乏引起的情绪攻击造成了气候。

天气是有周期的，并不是因为周期是天气模式所固有，而是因为情绪周期是个体所固有，这一点随后就会解释。

因为在人类发展的早期阶段，恶劣的天气常常使人类免于战争，人类误解了这一点，以为向大自然献祭，可以使人类免于这种灾难。牺牲

与此关系。你们无疑地听说过情绪传染（emotional contagion），还有情绪气候（emotional climate），这些名称取得恰恰好。能量不断改变形式，如果它在一个方向上受阻，就会选择另一个方向。

印弟安人的祈雨舞很管用。也许现在你们可以理解其原因了。顺带一提，约瑟，如果可以的话，让我做个旁注，回答一下你在休息时提出的问题：洛伦有三次是男人。

如果我们把每一个人想成干燥的皮毛毯子。摩擦会形成静电，而静电的增加速度没有上限，但囤积量与释放速度是有一个上限的。当因为摩擦导致的静电总量超过了毛毯可存储的量，就会导致它对空气和其它接触物放电。这种放电可导致周围空气中带电粒子的过度充电，或电击到其它毛毯。

如果毛毯堆积的密度过大，相互不断形成摩擦，这就形成了一个大的电磁场，并强有力地释放出其内蕴含的电磁力。这电磁力具有显著的破坏性，与对周围场域形成显著影响的能量，带动空气的负压流动，让水蒸气相互凝聚，让气压发生巨变，让大地板壳挪移，让心理承受力下降，彼此激发争斗，相互攻击。

比如 21-22 年的火山、地震、战争、极端天气，都是因为对病毒的恐慌造成全球人类的情绪压抑和摩擦。在人类早期科学中，我们把天气、地理、人文的变迁分裂地看做三个不同的周期性变量体系，但随着混沌大一统理论的逐步深入，我们知道天地人是本自合一、相互影响着的。

原文发布源头：xiyushe.org

（上一次休息时，我们讨论了扭曲，我想起了多节课之前，珍-赛斯先是说[我弟弟]曾三次是女人，然后在下一节又说三次是男人。我从未要求赛斯澄清这个矛盾。）

误解似乎相当于一种扭曲，但不是这个意思。往往，当一个人不断以同一种性别转世的时候，这个人格的整体印象似乎会是相反的性别。鲁柏在这里强烈地接收到了非常女性化的感觉。

（参见第一册第 10 节、第 12 节。）

就像在很多情况下，一个老男人会显得像女人一样，所以一个稳稳地转世为男性的人格，也会发展出强烈的、过度补偿的女性特质，洛伦这一世的存在就是这种情形。这个人格回避转世成为女性的这个事实本身，就证明了已经形成的恐惧。你看，洛伦的人格基本上是女性的，尽管他从没有过女性的转世。这就导致了混乱。

洛伦是罗的弟弟，死于童年白喉，当过修士，没碰过女人，也没有家庭的生活磨练。因此不懂得什么是男人，也没能培养出阳刚的一面。

不言而喻，在你们的层面，男性和女性是同等重要，由于这个层面特别强调侵略性的操纵，到目前为止，男性一直占主导地位。

男性，担当与扩张；女性，柔顺与内敛。一个女人表达出男性的意识特征，尽管是女性载具，也是男人。反之亦然。在婚姻中，两个意识男性与两个意识女性，会过得很累；而意识异性或意识中性会

较为和谐。

这里还有许多需要解释的地方，因为你们对男性和女性的概念被大大扭曲了。当然，这些名词在你们的层面上，是对我们尚未讨论的宇宙其他基本内在法则的反映。它们其实与你们认为的男性与女性，关系不大，现在我们可以从到来和离去（arrival and departure）的角度来稍微提一下。

我以后再谈这件事，因为你们还不到理解这份资料的时候。不用说，在你们这个层面，男性和女性对能量的运用是不同的，尤其是对情绪能量的运用；使用和释放能量这两种方法都是必要的，不仅是为了维持灵性和情绪的平衡，而且就生物而言，也是为了维持身体的平衡，同时也是为了在天气和自然界中的制衡作用，因为它存在于你们的物质宇宙中。

在你们的层面上，物质建构的来去是必要的。离去和到来一样必要，因为没有离去，就不可能有任何新的到来。

在这里不涉及到任何性别歧视或认知偏见。载具性别是提供了一种机会，使用特定的身体机能、头脑构造、生理周期、激素导向，体验理性或感性、逻辑或情绪、侵占或守护、剥夺或收藏、播种或孕育、杀戮或哺育、刚强或柔软、强势或顺从这些对等的人生体验。这个设计本身是很完美的，但很多灵魂无法在演绎自己的角色性别时进入角色，导致伪娘和女汉子、变性与同性恋百花齐放，成就了另一类超出规划的多元人生体验。

原文发布源头：xiyushe.org

人，这猎人，至少似乎是在破坏，这并不是巧合。但这个破坏本身起到了创造与到来(arrival)的目的。两者不过是同一枚硬币的两面。我在这里并不是说所有的破坏都是好的。我在说的是，涉及到一个生命形式不断地被另一个生命形式所孕育的基本结构，起到了持续创造的目的。

当它被遵循而不加入与基本需要无关的无节制和蓄意残酷的目的时，来到与离去就可以被看成是男性和女性这两面，各自服务于值的充盈(value fulfillment)与创造的基本目的。

这将会带着细节，以非常紧密的方式与天气联系在一起。这看似与洛伦扯不上关系，但并非如此。其他的矛盾也会随着你们对问题的提出而被澄清。洛伦必须有一个女性的转世，甚至为了让他的阳刚之气有效，洛伦也必须有一个女性的转世。

你们层面上的所有的生物，共同合作形成了你们的物质宇宙，因此它们也合作形成了不仅是你们的天气周期，还有你们的气候周期，即冰河纪与热带魔咒(ice ages and tropical spells.)。

冷暖、生灭、男女、缔造与淹没，犹如阴阳的交替循环，盛极必衰，否极泰来，在各种转化中形成同时性的彼此对立与冲突，在不同极化程度间引发激荡的张力，彼此制约，平衡、摩擦、生克、转换。让这情景剧充满有人的戏剧张力，诱发出无数可能有待探索和展开。赢家还想跟进，输了的渴望回本，平手就再开一局。

我建议你们休息一下。我没有忘记我们的派对课，虽然我似乎看起来好像忘了。

（10:50 休息。珍像往常一样解离，赛斯再次超过了每半个小时就进行休息的时间。我的手感觉有点累，但没有像以前那样。11:00 珍以同样轻声的方式继续传述。）

鲁柏应该尽一切努力将自己最好的精力用在他日常的创作工作上，而不是因为担心他已经发送到他认为冰冷的世界的资料而耗尽精力。

这是他心灵平静与情绪稳定的唯一希望。在他开始做心理时间练习时，暗示自己，当天的工作是最重要的，这就会对他有利。随意选定些日子，任何日子都可以，专门用来处理与编辑之间必要的书信往来；而这些信件应尽可能地自动书写。

珍是一个很严谨的人，这有时已经近乎偏执，他对资料细节的严丝合缝要求甚为考究，这对自己与赛斯都形成了极大的压力。因为珍在这个时候，还不知道多重平行时空中众多自己都在展开这一工作，而赛斯的资料与小赛斯也在自我锻炼的过程中，资料在不同层面的相互渗透有时会造成误差，而赛斯不想这些零星的误差让珍的神经质的内在逻辑质疑被诱发出来。

在答复读者的问题时，需要利用自动书写（无意识书写）。这可以保证内容不是自己逻辑头脑想出来的，而是潜意识内的公共宇宙信息的答复。

如果他多注重每天资料的质量，少在意对外在的成功和认可，他就不会因为交给出版商的资料而产生如此大的精神动荡和情绪扰动。这里一定要有一种内在的自由。

原文发布源头：xiyushe.org

我甚至建议，像你一样，约瑟，带一点度假的气氛。他把对编辑的侵略性发泄在自己的身上，这是非常可笑的。我还建议他恢复背部运动。这里我想说的还有很多，但我被挡住了。

今年晚些时候的假期对你们两个都有益，但这一次，鲁柏会比你更需要它。约瑟，你的画开始显示出更大灵性理解的成果，这份理解将转变为内容与技术。我要早点结束这一节，主要是因为这些课的内容已大致勾勒出来，想要给的资料也给你们了。

短暂的晨间散步对鲁柏也有好处；尽管他会不满时间的损失，但他会弥补得更多。

我亲爱的朋友，祝你们两位有个愉快的美好夜晚。我们今晚谈到的资料非常重要，它将成为新一轮资料的基础，以及我们将要同行的新大道。

罗与珍这是第二年进行高维意识资料的传输。他们的工作与文字内容，还不被出版商、民众和官方机构认可，罗对此表现出焦虑和烦躁。而赛斯知道十年、二十年、六十年后这些资料会被多么广泛地应用与引证。赛斯基于宏观，对当下的工作进度是满意的。看着罗急于扩大影响力，急着被更广大的民众认可，感到无奈又好笑。

一切都有其最好的安排，一切都已经发生。有一句老话，演戏的是疯子，看戏的是傻子。当我们跟着电视剧的情节，又哭又笑又着急又紧张时，旁观的人看着我们也会觉得很有意思。放松，放松，何必呢，都是戏。

我还是会时不时地看看你们，这有时让我觉得很有趣，有时让我很赞叹。

鲁柏在那天晚上睡觉前的心理时间里，几乎看到了你们那位生病的朋友紧握的双手。不管怎样，尽量继续做这些实验，改天晚上我们会留出一节课来解释它们。

祝福两位。

（“晚安，赛斯”。）

（11:15 结束。珍解离如常。在课程期间，我们俩都没发生手的现象。一直都很平静。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y2-6-57.1

第 57 节

前情摘要：

5 月 23 日里珍的两个朋友发生了人生的转变：卡拉汉小姐因为灵魂的撤离，肉身载具中的角色我进入了记忆和时间混乱的意识状态。而比尔•麦克唐纳在工作、生活、妈妈的多重压力下，感觉身心俱疲、窒息的感觉，让自己完成了舞台剧后进了医院。

赛斯因此展开了对情绪的讨论。在这里点明了，人的内在负面情绪是一种可以散发出来的游离电磁力，这一力量小则伤害自己与身边的人，大则引发局部天气的异常，甚至触发武装冲突、地震、火山、洪水。人内心的不甘、如果、不公，具有摧毁性的破坏力。这杀伤力的存在源自过激的情绪化，是创造力的另一个面向，犹如角色的生灭、灵魂的进出，在推动着历史剧的进程，也促进着时代更替。在我们的层面，现阶段上还有其必要性。

人作为自然中一个不可或缺的环节存在着。天气对我们的情绪会发生影响，而我们也影响着天气的走向。当空间中的分子清空了情绪释放的能量时，通过一个可以说是灵能压强渗透的过程，它们会汲取人的生命能。而且不只是人的，还有其它动物的生命能。简单地说人类的情绪点燃“炸药包”，而灾变让人类和动植物都付出惨重的生命代价。

当你们了解万物一体后，理解到自己与非自己之间其实没有限制时，这些事实就不会困扰你们。反过来当然也一样有用：当个体感觉能量耗尽时，他确实会下意识地通过同样的那种过程，从身边的分子中摄取储备能。这有点像吸星大法。把自己的生命能折腾空了，然后去吸食身边的生命能。重病的人、老爱闹脾气的人、身体枯朽的老年人、练习黑魔法或养鬼的人，会有意无意地均衡走自己身边的生命能，让身边的植物枯萎，家人疲惫不堪。

原文发布源头：xiyushe.org

第 57 节 自己，非自己，次要人格

1964 年 5 月 27 日 星期三 晚上 9 点 按指示

（5 月 26 日，星期二，晚上 9:00：在做心理时间练习的时候，我有过几次熟悉的震颤感。5 月 27 日，星期三，下午 5:30：没有结果。）

（5 月 26 日星期二上午 11:15 珍在进行心理时间练习时，尝试把自己投射到比尔·麦克唐纳的病房里，她短暂地瞥见了他的脸，闭着眼睛，点头回答她的问题：你听得见我说话吗？后来在医院和比尔核对，我们得知他当时在睡觉。他的情况已经大为好转，周六就可以出院了。）

（到 8:45，没有见证人参加。小睡后醒来，珍觉得又困又紧张。她突然有一个想法，赛斯今晚会讨论自己与非自己(not-self)。快要上课时，我们的猫威利又开始了牠的把戏之一，不停地在珍的腿和脚踝处窜来窜去；像往常一样，课一开始，牠就安静了下来。）

（再次，珍轻声地开始传述，正常地踱步，眼睛像往常一样变黑，整节课都保持这些特点。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

我们又将有一节安静的课，我知道鲁柏对此总是会松口气。

我按照某些路线给你们提供各种资料，是为了讨论你们自己的一些心理时间实验做准备。有了这些资料作背景，你们将能够更好地理解对你们的一些经验所做的解释。

鲁柏是对的，我打算讲“自己”（self）与所谓的“非自己”（not-

self），以便我们能够澄清一些问题。在我看来，在处理重要的问题上，我们最近确实非常清醒。然而，我抓住机会，在时机合适的时候把好的资料传过来，在那些你们累得没法做其他事情的晚上，我们可以更快活一点。

（珍笑了。）

我说过，在所谓的自己与所谓的非自己之间，有一个和缓的、不易察觉的渐变。比如，你们或心理学家对环境的观念，就会接近我的意思。然而自己的确用许多方式延展，去形成、塑造和建构他自己的环境，甚至在其反向延展，影响他自己的核心时。

当然，我们这里说的是一般的物质环境。自己的化学、生物、电子和灵性功能直接与物质宇宙相连为一体。理论上，一个特定的自己的影响力是无穷无尽的，不仅是就你们自己的物质伪装时间宇宙而言。任何一个特定自己的影响力，还可以延伸到不受时空限制的实相里。

这就是为什么我在前面提到，个体是极其重要的。然而，自己通过界限来限制自己，这些界限是任意的，是通过恐惧竖立起来的，也是通过习惯来限制的，而这些习惯原本是源于身体生存的需要。在身体生存不再需要这些习惯时，它们仍然存在，成了枷锁。你们现在应该知道，个体的思想不会停留在躯体个体的界限内。就心灵感应被承认为事实而言，这一点实际上已经得到了证明，至少被一些人承认，而且很快就会被所有人承认。

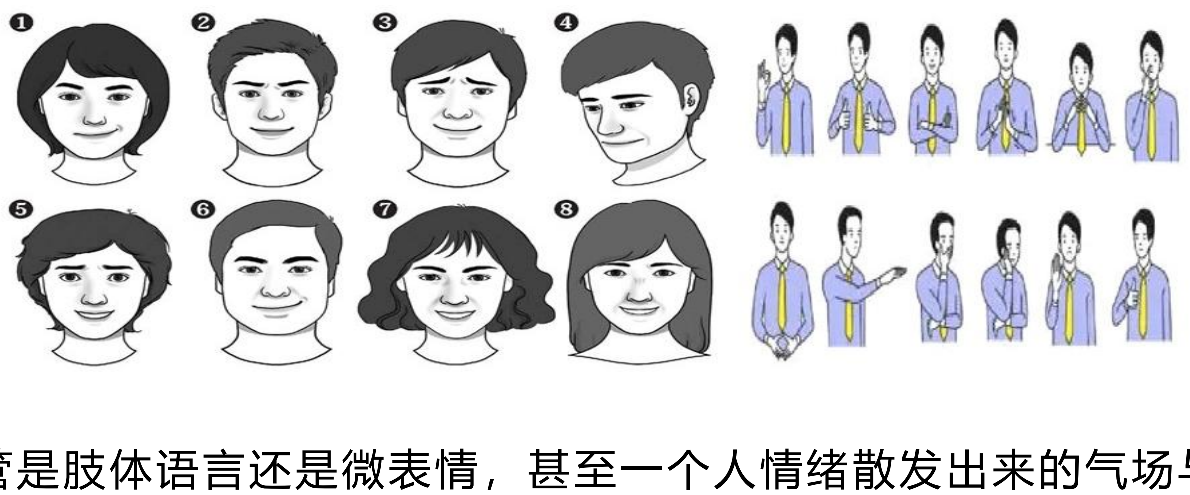
“我”的定义是很多样的，最狭义的就是皮肤下的肉身我，拓展一些，自己穿着的衣服也算是我，自己周围的“安全”空间是我，自己目光所及是我，自己心思所到是我。

原文发布源头：xiyushe.org

比如美女被色狼性侵犯，被直接碰触了身体皮肤，被摸了乳罩的大厚海绵垫子，隔空近距离做出了猥亵的动作，在几米外突然撩开大风衣，在网络上发送了不雅的言辞。这些都会被判定侵犯到了女性。其行为已经对女性的这个“我”造成了侵害。所以“我”这个范围的概念是可以无限延伸扩散的，而不是仅仅指皮囊我。

因此，一个思想，肯定是自己最亲密的拥有之一，它并不停留在自己之内。思想属于个体，它从个体的心智中跃出，但个体并不真正拥有它，他可以保留它，但他不能留住它。他可以把它当作是自己的，但就算他紧闭双唇，不大声说出来，也阻止不了它传给别人。

一个“个体”或一个“自己”无法对别人隐藏他自己的基本意图。意图是他的，然而，虽然他拥有它，但他仍然无法阻止别人感觉到它。在这方面有很多东西可以说，许多无形的东西，被自己认为是最秘密的，并没有留在自己之内。没有皮肤，骨骼或骨架的笼子可以阻止自己的思想向外露出。



不管是肢体语言还是微表情，甚至一个人情绪散发出来的气场与修养带来的气质，这些都是散发在外的自我信息。你觉得自己隐藏很好的内在心思与情绪，其实都是被无意间表露出来了的。

皮肤和骨骼作为物质，足以成为束缚其他物质的屏障，但是它们扣留不住非物质的东西。一个人的意图会被每一个与他接触的人下意识地感应到。言语因心灵感应而有效用。没有心灵感应，语言就无法被理解。皮肤的外层，作为一个身体的外壳，只是为了区别，为了方便，才充当了身体的围墙。

实际上，皮肤的外层确实是一个单薄的边界。它的开放性大于封闭性。只是对你们自己的外在感官而言，皮肤才显得平滑。它的确更象是一个松散开放的框架，透过它，化学物、营养物、分子、元素、光线、声音和脉动不断地频繁进出。

因此仅从物质角度讲，自己是没有界限的。它既不独立，也不自给自足。它的生存需要来自皮肤之外的营养物质。不仅如此，在所有的情况下，它自己的排泄物需要用于滋养非自己(not-self)，或被似乎是非自己所需要。

我们通过皮肤与口鼻呼吸，与外界交换氧与碳在体内的比例，散发出自己的气息，通过汗液调节自己的体温，通过尿液与粪便完成物质的交换。我们的皮屑、毛发、排泄物，甚至呼出的二氧化碳，滋养着周围的其它生命体，这可以是几米高的大树，也可以是肉眼不可见的螨虫。

这会是一场冗长的讨论，我建议你休息(break)一下。小心你对碎片(pieces)的处理。

（译注：赛斯又在玩 break,pieces 的相关文字游戏）

原文发布源头：xiyushe.org

（9:28 休息，以第一段传讯来说，珍又再度完全解离，她以同样平静的方式继续传述，9:31。）

为了实际的目的，你可以说，而且也只是为了实际的目的，在你们的层面上，自己只受限于它能控制的能量场。就非物质方面的自己，就心理、灵性与哲学方面而言的自己，理论上是不受限制的。

你可以命令自己的身体立正或端坐，但无法控制自己的思绪到处乱飞，更无法阻止自己的意识进进出出。你可以很生气不看某个人，但却无法控制住自己立刻就不再感受这情绪。你可以让自己躺平不动，但在帕金森或不宁腿症的驱使下，你的身体还是会动来动去，仿佛不是你的一般。

我们总是觉得自己是主人，至少是自己的主人，但事实是你的身体、心跳、呼吸、肠胃、肝胆、肠子加肾，没一样听你的。你的四肢看似可以被你控制，那不过是给你面子。你的眼皮可以自己跳，你手脚可以自己抖，医生拿小锤敲一下膝盖，你不想动，但腿却踢了出去。好吧，身子不听话，脑子、心思听话吗？情绪感触听话吗？心猿意马的头脑，不想哭忍不住的眼泪，忍俊不禁……你看，其实没一样你真的管得了自己。

那些质量，那些自己认为最属于自己的属性，是绝无边界的；也不能被自己所占有。思想、梦境、目的和意图、计划和愿望都在不断地从自己的核心向外飞驰，畅行无阻。它们并不像你们所想的那样，被关在脑壳内。

就像许多相当真实的现象无法被你们的眼睛看到一样，你们用你们的外在感官，也感知不到这些不断离开自己的质能（quality-energy）进入似乎非自己之内。这些能量，这些思想和愿望，在游历。它们穿越物质。

每个自己就这样，不只几乎像飞弹似地从自己的核心射出能量，而且还不断被来自他人的能量冲撞。他有选择地选择部分能量，转译成他自己机制能够接收和了解的形式。

每个人都是一个移动着的巨大路由器，不断地释放与接收着信息。这些信息可以是味道、色彩、动作、形象、气场等。每个人都有自己的气场，气场内是你当下的意识状态和情绪状态的电磁状态。而坏脾气情绪化时，暴虐的电磁场甚至会变大犹如刺猬般张牙舞爪，还不断向四周投射出强大的干扰波，让进入这一范围的别人也感受到压抑和烦躁。

很多女孩子爱闹脾气，闹脾气时还想着为什么他不来哄我。虽然我们多数人看不到自己与他人身边的电磁场，但自我无意识可以明确感觉到气场的紊乱和暴虐。这时为了有效维护自身气场与心态的稳定，就会下意识地远离闹脾气的人。这是一种求生欲的直觉。

很多年轻的女孩觉得闹脾气可以为自己争取到更多的关爱，可以借由这一手段不断加深和强化对自己男友的行为改造。其实这是很愚蠢的认知。冷战和吵架，只会让自己的子宫与乳房里长瘤子，让自己变得不可理喻，并不会让男人搞明白他要怎么做才会增进你俩间

原文发布源头：xiyushe.org

的亲密度。与男人沟通是需要直接表达的：男性的链性逻辑思维，需要明确的点到点的单一不冲突指令；女性给出的扩散性多选题，选什么都是全错。把正确答案掩藏在你猜、你再猜的交流方式，对于男人来说就是无理取闹的折磨。

女人渴望男人懂我，不用我说就能做到我心坎里，这样的男人不是没有，但你真的愿嫁给一个游走在女人间、精通女人心思的花王吗？能特贴心的男人，你觉得他需要被多少前任培养过？而你会是最后一个被绿的吗？人各有一长，特懂哄女人的就算结婚后也要靠自己的专精讨生活啊！

这样的选择当然是由他自己的人格、特殊倾向、潜能与局限性决定。我们稍后会讨论这与疾病、健康和治疗之间的关联。

目前为止，我们一直在谈一些你们应该相当熟悉的事情。我说过，每个个体都帮忙建构物质宇宙。这个建构仍在持续进行中。个体把他可用的能量用在这些建构中。因此，这些建构可以说是任何特定个体在你们自己的时间与空间里的投射。

因此，个体自己，简直就是那似乎完全不同的客体的一部分。简而言之，你可以说，自己就是他所沉思的对象，因为他的确是从自己开始建构出客体。

我们都知道这个所谓的世界是自己意识的投影，自己的世界里其实只有自己，我们生活在一个可变的历史剧中，改写着自己的剧本，

并进出于不同的伪装实相意识频率层中。

自身人格犹如一层滤镜，决定了你会关注什么、看到什么、生成什么体验并经历它。意识片段的内在特长不同，造成特殊的发展倾向和拥有的潜在能力，当然在非特长面也会表现出自己的局限性短板。

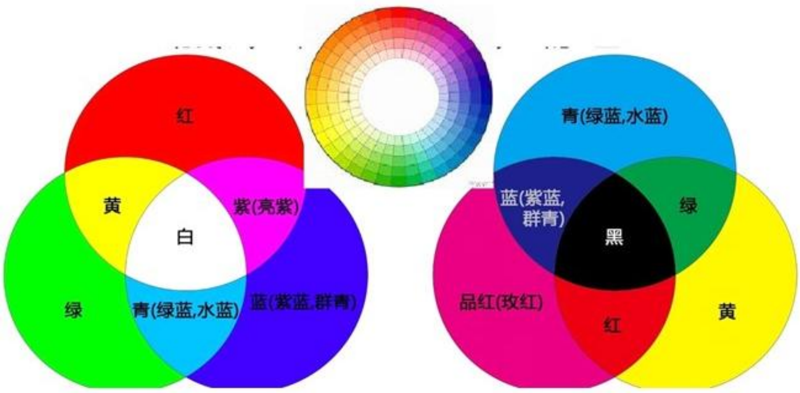
可是如果我的世界里只有我，那这芸芸众生和世界万相又是怎么构成的呢？

如果把每个意识体比喻成一枚彩色玻璃弹珠，各自生活在自己的能量囊（场域）里，然后从自己的内核向外张望。结果会发现，不管自己往哪个方向看这个世界，世界所是的样子与自身的“颜色”(频率）认知都是一样的。这是因为感知外在世界时，第一层滤镜是自己的意识频率。

你的身边有着各种不同弹珠，它们也呈现出不同的色彩。这些色彩

原文发布源头：xiyushe.org

彼此辉映，层层叠叠，构成第二次滤镜；不同色彩彼此交错时反映出第三种色彩，这是第三层滤镜。



世界是由光弦构成的显像，不止意识频率构成“色彩”，亮度也参与了构图。不同的亮度带来不同的色阶，这亮度来自自身的意识频率、通透度、生命力的充足度和自己意识聚焦方向的其它的存有的亮度。你可以是暗夜里的明珠，也可以是璀璨星海中的一枚。你自身的处境决定了是交相呼应还是孤掌难鸣。这是第四层滤镜。

四层滤镜相互作用，构成了你所见、所感的集体实相世界。

那是什么决定了你自身的处境呢？

人生初始环境、初始家庭背景、原生家庭情况、自身学识底蕴、所在人文信仰、社会认知趋向、家庭财力与人脉实力，这些 16 岁前的环境因素都是用来塑造你之为你的固定剧本参数。而 16 岁后，你是否能走出这些故有的圈子，用多久走出来，又引领自己后续步入怎样的圈子，就是你解题的过程了。

有些人尝试了，但被恐惧吓到了，被学习难到了，又退缩回不舒服的舒适圈内；而有些人突破了自我的认知束缚，突破了家长的认知局限，通过“学习”强化了自己的特长，弥补了自己的短板，看到了自己的热忱所在并勇于追随，并渴望达成自己的梦想目标。这一过程就是自我内在价值完成。让自己发光并与发光的人们同行，交相辉映出璀璨的人生历程。

（珍笑了。）

当你们仔细思考它时，这对你们来说就有意义了。诚然，这些建构发生在潜意识层次，但到了当你们意识到自己在做什么的程度时，它们将变得更容易被智性所理解，直到充分觉察物质实体的起源。

学而不思则罔，思而不学则殆。学了但没能入心，入心了却不能扎根，那没用。光每天空想，而不去拓展知见的领域也没用。之前你

原文发布源头：xiyushe.org

们是角色，世界一切的运化合成都是在后台完成的，给你什么你经历什么。但在自我启动内在觉知力后，你成为了自己人生的编剧、导演和主演。你在很大程度上可以决定自己如何营造自己的人生实相。当然你还是活在一个多维多元的复杂系统中，还会受到各种不可抗力的摇摆，但比从前完全地随波逐流怨天尤人，有了更大的自主性和可控性。

那么，即使在你们自己的层面，自己都不受限制。然而，我提到或暗示过，自己的影响力，以及自己本身，在不是由时空的连续性组成的实相里，也有影响的效应。如果我说，自己是真正无限的，这句话是真实的，那么这就是必然的结果。

每一个意识体自身发展的可能性都是真正无限的，但每一个意识体依据自身的认知和当下的频率坍缩成当下所是的模样，并被频率法则接引到与自己匹配的意识频率伪装实相层参与体验。看似连续的一生其实是由无数独立的故事片段构成的，就好像 60 集的电视连续剧。看似连贯的剧情，其实各成段落，可以替换、剪辑、改变、扩容、删减。想要理解我们的时空并非是由连续性实相构成的连续性体验是相当困难的，但这又是破幻开悟的关键钥匙。

这里我希望你们能听得懂。我们谈过梦世界，以及它有一个灵性的实相，它没有你们所知的空间或时间，它的演化与值的充盈(value fulfillment)完全独立于你们所给予它的微薄关注。

你自己目前的人格只是特定质量与自我-形象（ego-images 加连字符）的结果，你选择将你的能量和意图集中在其上。最初，在这一次存在于物质层面之前，你原本可以轻易聚焦在一个不同的质量-人格（quality-personality）完形上，尽管你的选择，可能是依据你存有的渴望，而与一个很大的可能性领域相一致。

这句话深了。在鲁柏出生为珍前，他是有可能直接选择一个已经达成完形的角色人格来演绎的，而其人格所从属的存有却给他指派了一个他尚且存在短板的领域展开角色的人生，只因为这样的一生他有可能收获更大。这对存有的自我全面发展有着更显著的助益。

你品，你细品。这句话中蕴含的意思，有臣服，有宿命，有自我价值完形的追求，有人生规划的宗旨，有初心所向，有自我选择与奉献，有对无限可能的挑战......深刻地揭示出人格我、存有我、角色我之间复杂的关系和出生前系统的运作规则。

现在。虽然你选了某一组特定的质量，形成某个特定人格的场域模式，把你的大量能量聚焦其上，但仍有其他比较隐晦、比较不完善的人格自己(personality selves)的可能性，它们松散地存在于主导人格的灵性架构内，这些也有其影响力。他们也会在有限的程度上尝试身体的建构，而成功率有限。

原文发布源头：xiyushe.org

一个玩家可以同时拥有多个不同的角色，每一个角色代表着不同的能力与发展侧重——有追求力量的，有追求守护的，有利用自然之力的，有探索知识智慧的……不同的角色面向都需要达成满级才能合力通关，所以玩家虽然已经有某个面向上的角色是满级了，但还是要用很弱的角色去体验特定历练。

不过好在可以派遣自己已满级的角色去协助较弱的角色完成关卡任务。前提是：较弱的角色要容许满级角色给予自己帮助，并愿意按照其引导展开行动。就像珍与赛斯。

如果低阶角色秉承着宗教的、科学的理念，不信赖与不跟随自家高我，非要自己闯，也是一种自由意识的选择，需要被尊重。尽管这样做成功率会降低许多，会在同一关卡重复多次，但也是一种体验、一种成长方式。

我建议你们休息一下。

（10:01 休息。珍解离如常。她 10:06 以相同的方式继续。）

这些被心理学家所熟知的次要人格，在现实中的份量比人们所猜想的要重要得多。没有任何灵性行为(psychic action)是无效的。每一个灵性行为都存在着，就值的充盈(value fulfillment)而言，有它的效应和持久性。每一个灵性行为，灵性行为是指任何灵性事件，如梦境，或思想，在空间和时间上可能不存在，每一个灵性行为都包含了值的充盈，转移，甚至能量转换的潜在性价值。

次要人格是或多或少有点关联的那些灵性事件的完形。它们无法像主要人格那样，在身体成长和建构方面找到自我价值的增盈，于是朝比较容易的方向寻求满足。

没有任何灵性行为是静态的。这些次要人格不能被称为全面的自己(full selves)，但它们当然也不能被当作所谓的非自己搁一边。它们透过梦境，透过诱使主要人格有时采用通常不会采纳的有意识或无意识的想法，因此，而有时会改变主要人格的历程，而变得有些突显和充实。

角色人格中的意识我，其实并非是一个灵魂或意识体那么简单，多数时候那是一个意识群体构成的“我们”团队。当然有执政党和在野党。一般情况下执政党决定人生走向，拿出各种抉择，并获得经验与成长；但在野党其实也一直没闲着，看准机会就会联名进言，有的时候确实可以带动人生抉择，步入另一个可能性的方向。这让在野党感到自我价值和听政的意义。

现在再说一次，没有一个灵性行为是静态的。它也不是无生机的。梦世界也许在你们的层面没有物质实相，然而它的存在，在许多方面并不亚于你们认为的实相。区别只在于你们聚焦的能量有多少，以及你

原文发布源头：xiyushe.org

们聚焦的方向。

次要人格主要是在梦世界得到满足，但梦世界与你们自己的世界一样实际且真实，有作用也有效率。在这里，为存有设定的各种问题被解决，那些问题，不是小到主要的自己（primary self）不在你们的层面处理，就是基于某个原因，无法被物质建构所解决。

这是极其重要的，因为梦世界在你们自己的灵性领域维度内运作，又与时空的连续性和物质结构彻底脱离。在这里，你们可以看到自己真的溢出来了，不仅流入你们所谓的非自己，也流入有意识的自己几乎不熟悉的领域。然而，在无意识的层面上，自己非常清楚这些次要人格的进展，事实上，它利用这个层面本身来实现和发展原本附属于它，但与它的主要意图不兼容的质量。这两个层面持续不断地增益彼此、互相影响。

我们把次要人格比喻成在野党，它们可没闲着，它们对我们这个现实中无法体验的可能性在梦中展开探索，把一些事件预演或重现，来寻找最优解；把现实中不能遭遇到的习题展现给自我，并尝试着做出这些习题，获取到那难得的非本维度层面的知见累积。

我们的现实不比梦世界更真，梦世界也不比我们的伪装层更假，两者都是意识投影生成的意识显化，其差距在于这边是主意识人格当家，梦里是次要人格做主。一个经验白天的所谓现实，一个畅游夜梦的所谓虚幻。

我建议你们休息一下。

（10:27 休息。珍解离如常。她传述上面的资料时一直是非常慎重。10:31 继续。）

很明显，身体上没有单一个自己(one self)，因为构建细胞、构建器官的分子和原子在不断变化。然而我们却说身份(identity)被保留了，然而甚至我们所说的身份核心也在不断变化。

“我是我自己”对一个小孩、一个青少年、一个年轻人和一个老年人的意义就不相同。虽然个体也许看起来是同一个，虽然他保有他的记忆，但他不是同一个他；甚至他的记忆，也因“我是我自己”的各种不同含义而染着了不同的意义。

你们也许会说，一定有什么是不变的。你们也许还会坚持某个特定的界线，来标明你停止之处和它物的开始，至少肯定是另一个个体的开始之处。你会说“我不是任何一个不是我的人”。

自己与非自己之间的一件稳定不变的事，以及一个也是唯一一个不同点，不是一个属于不断改变中的物质架构一部分的身份，不是对它是谁的观念不断随着根据年龄和环境改变的外在自我，而是所有物质建构背后的内在自己。

之前我们多次说过，“我”在我们的这个层面上可分为三层，分别是：载具我、角色我和内在意识我。

在具体放大细观每一层“我”时，你会发现：

载具我是由不断更替的粒子构成的伪装显化物。不管是微粒、细胞、器官、皮肤、骨骼、外形，都在不断被新粒子置换着。有一种说法，每七年就是物理上全新的自己，这一点不夸张。

原文发布源头：xiyushe.org

角色我是我吗？显然也不是。它只是这个时代里的一个 IP 地址和名号。这个角色不但自己在不断演变着，而且同时被多个内在我与多个不同的意识存有同时演绎着（平行实相）。哪个角色我是“我”呢？其实哪个都不是。

内在意识我是我吗？其实没有一个特定的所谓的灵魂存在着。我们传统意义上理解的灵魂是一个独立的意识法身形象，但它并非是一个独立的单独的意识存在，它是一个自我意识群体的意识“鸡尾酒”，是一个主人格和一群从属人格的混合体。而谁是主人格、谁是从属人格是持续变化着的——哪个人格发展得更健全、获得的能量与知见更全面、智慧发育更领先，谁就成为某一阶段的执政党。但执政党在不同情况下是轮替的。对外它表现为一个“声音”，而实际上它是由众议院多数席位的自我意识群体合成的。

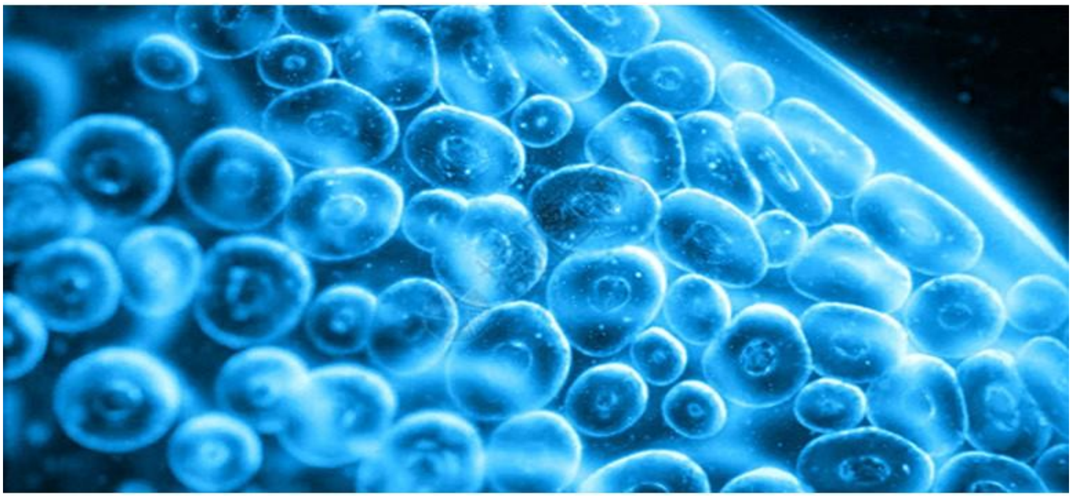
这些个意识片段彼此相互独立，又在适当的时机相互融合，在融合后再次按照需要进行分化，如此不断地做着内部能量、机能、技能、信息的重组与再分配。

一切都在变，唯一不变的或许就是无常的改变持续在发生着。如果非要找到什么是贯穿始末的，那就是宏观的本源意识。是它的意识微粒构建出了层层的虚拟亚空间，是它的意识分支构建出了种种意识流派，是它在台前充当显化、又在幕后策划一切，同时是出资方、编剧、导演、演员、场务、道具、观众、评审，这就是宏观上的内

在自我、一体意识中的那个根——本源意识。它不是某一个我，同时又是所有的我；它不在某一处，但同时又在任何地方；它不是某一个，但同时又是任何一个。

如果你们终于明白，每一个物质粒子都包含它自己的内在和初始意识，那么，你们就会看到，我们绕了一圈回到了原地。个体或自己非常重要。它遵循值的充盈(value fulfillment)的法则不断运作，形成尽可能复杂的完形，然而在这样做的过程中，它既不侵犯，也不否认或否定其他个体的意识。它是没有限制的，因为它的值的充盈(value fulfillment)的可能性是无限的，或它能够形成的完形数量也是无限的。

现在，你们应该从中看出，你们的宇宙本身就是一个完形。当单个细胞可以被认为是与身体其他部分分离的，当它的外缘可以被认为是隔开它与身体其余部分的东西，那么自己也可以被认为是与宇宙分离的，而外部的皮肤也可以被想成是隔开了它与身体的其他部分。



然而，我们知道细胞是身体的一部分，给予身体养分，也从身体得到养分。更正确地说，它的外缘连结它和身体。它的各个部分名副其实

原文发布源头：xiyushe.org

行遍全身。但它仍是一个个体。它拥有浓缩的意识和理解力，它经由完形参与了值的充盈(value fulfillment)，否则它就没有能力实现。如果你把身体看作是一个封闭的系统，它并不是，那么你们可以说，细胞自己有的局限，只在整个封闭系统内的限制而已。但是这个系统并不封闭，通过细胞参与身体的活动，而身体是一个开放系统，那么你们就可以真正地说，细胞本身没有局限性。

我承认，这些渐变，是极其和缓的。然而，每个渐变的最终结果，都会让我们得出结论：自己，虽然因为其内在的对等物，或内在的自己而成为个体，但却是无限的。然而，没有发生入侵。

每一个细胞都被自己的细胞壁完整地包裹着，犹如我们每一个人都有着自己的皮肤一般。但人会把皮肤内的这团血肉称作自己，把皮肤外的一切称为世界。就此二元对立出了一个我与我之外的世界。其实根本就没有一个所谓的我存在，不管是物质的、精神的或是意识上的。一切都是在一个宏观一体中运作着的不同意识面向，其目的只是为了达成自我那无穷尽的创造力、探索已知之外的所有可能性，通过这样的方法了解自己，也尝试理解一切的未知。这个穷举演算的过程，没有任何二元心被从内部升起，一切可能性都被同等地尊重与彻底地探究，并相互作用、相互比对、相互组合，带来更复杂、更全面、更多功能性的自我进化，达成 1+1 大于 2 的创造。

我希望这不难理解，我建议你们休息一下。

（10:56 休息。珍再次解离，她形容为出去很远。11:00 继续。）

上一节我稍微提早结束，今晚我也打算这样。我甚至考虑缩减我们上课的次数，但又不想这么做。

不过，你们两个都有些疲惫，而且由于现在资料更容易通过来，我可以言简而意赅。我不想让你们中的任何一人过度疲劳，也不希望在当晚讲完课后，只因为任何武断的时间概念，就延长课程，尤其是在你们可以把时间用来睡觉的情况下。

不过，我还是喜欢一周两节课，只有在情况允许的时候，我才会在合理的范围内，放心地想说多久就说多久。

你们一直在接收珍贵的信息，尤其是最近。当然要继续做你们的心理时间实验。

我要向你们两位致上我最诚挚的祝福。不要因为我提前结束而觉得不开心。我也许比你们任何一个人都清楚什么时候你们觉得疲惫了，也知道什么时候该继续讲下去。为了我们这些课而占用了你们这么多钟表时间，这意味着什么，你们现在肯定有一些想法了。

在不同的时候，你们自身的能量会改变它们的节奏。我的意思不是暗示，我并不是说你们中的一人有病或储备不足，只是说灵性能量有自己的周期，必须尊重这些周期，尤其是当它们被利用得很好的时候。

生命能在我们的层面上运作时，与所有的频率波一样，存在着自己特定的周期。这周期性会对载具我有着明确与显著的直接影响——有些日子你会感觉到精力充沛，而另一些日子则会莫名地疲惫。当然这样的周期与四季、地月关系、自己的频率特性都有直接或间接的关系。这个话题相对复杂，不想在这里过度地展开。只想告诉大家，请不要在能量低潮时疑神疑鬼，又在能量高潮时窃喜狂欢。这

原文发布源头：xiyushe.org

是一个正常的周期性变化现象，请尊重它，并配合它，不要强迫自己在暗淡的日历里去拼命努力，那只会适得其反。感受、尊重、顺应自然，包括自己的内在自然状态，也是一种智慧的表现。

约瑟，你也许会认为，你的一些实验与次要人格有关系，但至少到目前为止，不是这样。很快我们就会谈到你们的经历。我现在要向你们俩致以最美好的晚安。

再一次，容我说一句，我会时不时地来探望你们。鲁柏想在画廊开一个儿童班是个好主意。我一直没有机会谈谈她的马斯特斯太太，但我会的。鲁柏的推销员能力将在儿童班上得到很好的发挥。我相当惊讶，他和马斯特斯太太居然能够相处得这么好。我想提醒他在接下来的两个星期里，在画廊里要非常冷静。现在，晚安。

（“晚安，赛斯”。）

（11:15 结束。珍解离如常。珍觉得赛斯处在他那坦率健谈又友好的心情中，如果不是因为时间太晚，他还会继续。我们俩在课程期间或之后都没有出现任何手部现象。）

（我在做心理时间练习的时候，有以下经历：）

（5 月 28 日，星期四:缺。）

（5 月 29 日，星期五，下午 3:30：在快要达到所需要的状态时，我就睡着了。没多久就被一个孩子的声音吵醒，在我的右耳边，简短而响亮。就在醒来之前，我有个短暂的印象，是一个男人和一个男孩坐在桌子或长凳旁，上面有些模型火车。是洛伦和道基吗？如果是，我并

没有认出他们，也不明白那个男孩说了什么。这一天，我和珍给琳达寄了一份毕业礼物。[她和道基是洛伦的孩子。])

（5 月 30 日，星期六，晚上 8:00：在所需的状态中，经历了我暗示的轻松感。告诉自己我会去看埃德和艾拉，然后瞥见一位少女在讲电话。我不认识她。她的棕色头发向后梳着；她坐在一张小桌旁的直背椅上，左手拿着话筒，穿着吊带牛仔裤。看到正面全身的四分之三。没有擦口红；嘴唇张着好像正在讲话。虽然短暂，但持续了一小段时间。）

（然后我重复地看到一个男人的背面身影，头戴尖头盔，身穿大衣，可能就像过去德国军官的穿着。右手举着一个球棒或是警棍；右手臂上下摆动，但节奏不快。我看不出这个身影是否在打什么东西。这个经历持续了一段时间。）

（5 月 31 日，星期天，晚上 9:00：有几次震颤感。我的小腿和双臂感觉很轻，像羽毛。）

（6 月 1 日，星期一：缺。）

原文发布源头：xiyushe.org

Y2-6-58.1

第 58 节

前情摘要：

我与非我的二元认知带来“自我的”与“我之外的”理念差别。这里涉及到一个核心问题：我是谁？谁是我？哪个是我？什么是我？

在一层层抽丝剥茧、去伪存真的探究后，不难发现：整个“宇宙”里只有一个相当宏观的、模糊的、混沌的、不断变化着的所谓一体性群体意识存在。它把自己无限细分、拉扯，搞出无以计数的意识对照面。

这些彼此极性相反的分化，彼此间展开穷举式随机组合，通过各种可能性的再组合与再分化，增加正无穷与负无穷间所有可能性的实证探索，并又衍生出各种相互交错的树状、伞状、球状多维多元亚分支体系。

在这个复杂的多层套叠的多元多维意识体系中，担任基础显像功能的是意识能量微粒。它们构成各个亚空间中的伪装世界，并演绎出所谓的时间演变，成为布景与道具、灯光与音效、化妆与服装各部门。再有就是广大的群众演员和专业演员群体，它们是各种人格片段演绎过的角色之残影。

这些被一遍遍生成的故事背景资料汇总成时代背景资料，都被完整地

保留在群体无意识中。如果谁需要经历和体验某一角色与某一时代背景，需要某一家庭作为角色生成的铺垫、某些事件成为人生中的遭遇，系统就会把诸多风马牛不相关的片段有效地组合成一个新的浓缩戏剧，呈现给体验者去经历。

这一组合、编导的过程是由导演组、编剧组、投资人组共同完成的，它们并不出镜，但在幕后左右着一切的走向。这些都在角色出生前被有序地安排好了，可以叫做生命的蓝图或宿命。

宿命并非是一条死胡同的单行道，宿命是一个矩阵的合集，其中充满了矩阵式的各种平行可能性，即所谓的 B 计划。在每一个当下、每一个大事件前你都有有限的选择的机会。这些不同的选择构成了各种同时存在的平行人生体验。而每一个人生中那个所谓的你，都同样地真实有效。当然也包括你所谓的家人和世界。

进入角色的这个灵魂我，可不是一个意识体的片段，而是一群。在这一群自我意识面向中，每一个都有着自己的专长和特色。它们推举出一个最“弱”的“短板”来历经相应的“磨难”，而其它较成熟的自我作为它的辅助，成为辅助人格，而“短板”成为主人格。辅助人格跟随着这一人生体验，共同参与某些事情的决策，但在决策时需要尊重主人格的意见和观点，这样主人格才能通过自己的错误，逐步认识到哪些认知需要加强，哪些理念出现了偏激。

原文发布源头：xiyushe.org

为了有效地提高自我群体意识中辅助人格的人生参与感，辅助人格可以用两种方式直接参与角色我的人生过程：一种方式是众议会制，辅助意识们可以通过灵感的方式，透过潜意识把各种不同的见解与意向传递给角色我的显意识，成为某一备选方案之一；另一种方式是，在梦中展开对相同或类似场景的再现，显示出其它可能性的演化路径，并体验出不同可能性的结果感受。

梦是对伪装体验的一种补充，也是内在其它自我有效参与人生体验的舞台。我们所谓的现实生活与梦中的经历，没有哪个更真或更假，都是自我意识焦点投影生成的伪装。只是梦境的内容更跳脱、意境更直白地展现出自我意识群体关注的意识焦点所在。

第 58 节 成为鼻祖或回归存有

1964 年 6 月 1 日星期一晚上 9 点 按指示

（8:50，珍从小睡中醒来。在睡觉时，她对这次课程的主题有一个想法，但一醒来就忘了。一切回归安静，没有证人。珍和往常一样在课程开始之前紧张。她相当轻声的传述，步履轻快，整节课一直维持这个状态，眼睛变黑如常。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

我一直觉得你们在上课前的对话很有趣。鲁柏的小动作，比如看一看时钟的指针分秒过去，没有一次不逗我发笑，约瑟，随着时间的过去，他还是继续这好笑的举动，我是一点也不惊讶。这是他的天性。

不过，这种有趣的情节背后的谨慎和自我的力量，对我们是有利的。他这次用得很好，给了自己额外的纪律，这些都是好事。如果没有这种自我的弹性，也就是说，没有自我的这种承担控制、并把鲁柏引导回来、立即恢复控制的能力，我们的课就不会那么平静，整个资料的质与量也都会受损。我当然不想让他对我发火，因为我太熟悉他的火爆反应。

（这里，珍的声音变得很轻松快活。）

就自己和非自己而言，正如你所知，自己(self)这个单位是由内在自我(inner ego)组织的，内在自我指挥着整个能量场。外在自我指挥这个完形在物质宇宙中的操纵。外在自我与物质属性的关系更紧密，然而它可以通过改变焦点来直接体验内在实相，通过与内在自我相一

原文发布源头：xiyushe.org

致，用内在的而不是外在的感官聚焦它的能量。这是迄今为止体验内在实相最有利的方法，因为外在自我因此有意识地觉察到所发生的事情，并且可以在自己的领域中使用这种知识。

当内在自我与外在自我追求完全相反的观点，以及不同目的和目标时，你们就遇到困难了。在研究人类的人格和心灵上，你们的心理学家走得不远，也不够深。当内在自我和外在自我之间存在着完全的障碍，或近乎完全的障碍时，那么整体自己(whole self)就会在很大程度上被剥夺了值的充盈(value fulfillment)。这样的分裂在历史上发生过好几次，目前也正在发生。

有一个由自我意识构成的内在意识我，它在伪装物质实相中扮演了角色我，这个角色我不光是指人物“活”着的时候，所谓死亡发生后它仍然继续有效，直到回归中间层。为了方便，我们把内在意识我叫做灵魂，而滞留灵我们则称为鬼魂。

角色我在自己人生舞台剧中的时候，因为隔阴之迷的帷幕，会忘却初心与自我所是，全情地投入角色的扮演中，而灵魂则在人物铺陈角色塑造结束后，开始利用自由意识寻求解题的方法。这时灵魂会用旁白的方式给出灵感的引导，如果角色我跟随自我内在的热忱与灵感去非“逻辑”地展开自己人生的抉择，那就会走出人生蓝图的轨迹；如果角色我依据世俗的人文、科学、宗教、政治的理念框架，执着于当下的普世价值趋向，那就会走出很大众的、理性的人生轨迹。这样的人生轨迹虽然很“成功”，但与灵魂的渴望往往背道相驰。因为没有一个灵魂是为了住别墅、娶娇妻、开豪车、背名牌、

比孩子而来投生人世的。可以这样说，我们在意的，它几乎都不屑一顾；而它在意的，对我们来说没有什么可炫耀的价值。

那么当你成为被羡慕的对象、衣锦还乡时，当奉承散去，酒过三巡，日落西山后，自己躺在大床上，看着天花板时，突然内心中默然的失落空虚袭来。半生的努力换得一时的荣华，但自己知道早晚这些霓虹幻彩又熄灭的时候，那内心的空虚又向谁诉说呢？银行账户里的数字填补不了饥渴的心灵。当然，丰满的心灵也无法填饱饥饿的肚皮，角色需要一定的物质基础得以在此层面维续；而灵魂也需要得到滋养才能渐进丰盈。角色我与内在我的平衡是一个大学问，是一种智慧的平衡。偏废哪一方都会出现严重的问题。

当二者处于平衡状态时，当二者之间有交流时，那么内在自我就能直接与外在自我沟通，给它带来必要的启迪，并给它，也就是给外在自我以它自己的利益，亦即内在自我自己的浓缩理解力，以及作为一个整体直接参与宇宙的存在。

外在自我在这样有利的状况下，也几乎比较有能力把它在物质世界的经验传达给内在自己，并由此实际帮助扩展了内在自己，从而使内在自己得以直接经历它在伪装模式中，唯有如此，才能体验得到的刺激和操纵。

内在的自己显然需要外在自我连同它的外在感官，以便允许它自己以各种伪装形态具体化。这一点不应该被低估或忘记。若没有外在的核心，内在自己根本无法藉着参与能量-建构（energy-constructs 加

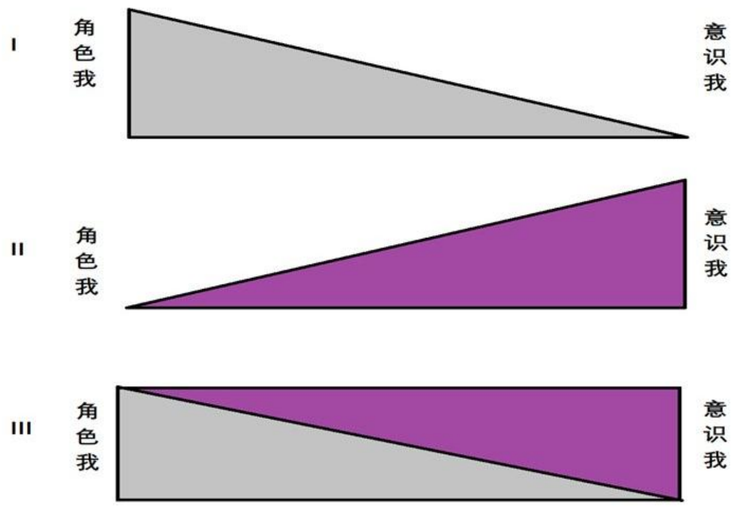
原文发布源头：xiyushe.org

连字符）来增益它自己的值的充盈(value fulfillment)。

我们在灵性修习的过程中，确实会经历这样的一个时期：见山不是山，见水不是水；在一系列“我”的认知破立中，载具我、角色我、意识我、高我、本我，一路置换着“我”的标签；然后发现了宏观意识，从而再一体性地彻底没有了“我”，达成“无我”。

可无我并非是这修行的终点，它只是转折点。无我，谁在修行呢？在修什么呢？那不就躺平了吗，沦为无为的顽空了吗？经过了转折点，意识进化从色空的二元对立进入了下一个意识维度：意识的均衡。

内在自我是我，外在自我也是我，角色我不是一个需要被全然架空的、毫无益处的皮囊，而是和内在我同等重要、各司其职的存在。它的存在有其不可替代的独特意义和价值，不然内在意识我也没有必要如此大费周章地来此演绎众多了。角色我与内在意识我，是相辅相成、彼此协作的关系，既不能魄压制魂，也不能魂压制魄。



就好像你有一个计划蓝图书，但在实际操作中，如果完全地不考虑现实状态灵活应对，死板地依据既定蓝图行事一定会出问题。而反之，全然不尊重设计图纸，随心所欲地胡搭乱盖，那搞出来的东西也与初心大相径庭。现场指挥和初始预设的有效平衡是极其必要的，不可偏废任何一方而独大一方。这就是均衡的智慧。这是看山还是山，看水还是水，但又不是那迷糊时当真的伪装山水了。

在众多伪装模式的任何一个存在，都会训练并丰盈内在自己，以使其自身的品质与特性得到最大可能的实现。这些固有的质量与特性，决定了内在自己将存在的层面，而在每个层面上，一定程度的具体化是必要的。它将根据层面的属性而有所不同。

的确，从最后的分析来看，内在的自己才是持久的自己（durable self）。然而，各种外在自我也是极其重要的，没有它们，内在自己就会被阻隔。作为一个法则，这些内在能力也无从实现。这么说吧，在一次特定的存在之后，外在自我并没有被吞噬，它仍然控制着那些它们在形成和训练中非常重要的特性和能力。

最后，外在自我仍然是它在其特定存在期间收集的那些力量的控制者和指挥者。但甚至这也不是终点。它，也就是外在自我，根据其固有的能力和与基本内在自己沟通的能力，甚至可以在一个特定的存在之后，继续成长和发展。

内在自我在选择角色与故事脚本时，会优先考虑自己当下的能力短板和认知缺失都有哪些，而培养怎样的能力与经历怎样的人生可以磨练与收集到自己当下急需的拼图。

原文发布源头：xiyushe.org

灵魂最重视的能力依次是：

无漏认知、智慧（透彻快速的理解力）、洞察力、觉知力、预见力、记忆力、分析力、表达力、爱与被爱的能力、情绪稳定度、自我间的平衡能力、共情能力、行动力、自信力、包容力、延展力、抗压力、再生力这十八项。这是在任何维度层面中都需要并均可被转世来去时携带的自我能力属性。也是灵魂在历次转生中渴望重点培养的自我意识面向。

什么钢琴、奥数、外语、舞蹈、游泳、诗词背诵，对于灵魂来说，熟练工种和线性逻辑思维并没有多少用处。我们的科学和诗歌、语言，换了一个时间线或维度后也毫无用途。

如果把这十八项能力给一个统一的名字，就叫“灵商”好了，其中包含了智商和情商两大领域，但更宽广博大。这些能力主要是自人生的历程中得到磨练，但并非只在活着的时候有所锻炼，很多成长是在人生结束后的回顾与反思中达成与完成的。

我可以想象，这是极其困难的。不过，即使内在自己送出了一个新的外在自我去进行一个新的伪装冒险，先前的自我还是有几近无限的发展途径。它有许多可能性。它可以选择保持它之所是，一个自我。然后，它会保持在某种程度上从属于内在自己的位置，但不会是比它先前更从属的地位。

因此，它将再次回到它所熟悉的同一层面，在那里，它会遇到新的挑

战，并发展出新的能力，然而，这些能力将具有相同的基本性质；也就是说，如果我们说的是你们的层面，自我会有新的经验，发展新的能力，也许解决老问题，弥补不足之处，但仍然是在处理和操纵物质建构的问题。

很多人因为我们世界的经验，对时间与我的理解还停留在线性发展与单一自我的认知上。就好像看着一个滚珠从轨道上滚过，留下一连串的残影。

但事实上灵界的秩序远比这个要复杂精妙。内在自我的发展更像是一株多年生的月季——第一生与之后累生的不同角色，都同时存在于这株月季的不同层高上，每季同时开放着；并不断地基于已有的枝干再拓展出新的枝条和花朵。而每一个枝干节点，同时有多个花朵在绽放着。

第一代的角色我和后续历代的角色我同时存在，所有的角色我都在一次次地更替着。自己的世代，每更替一次都多少有些收获和领悟。当然有时也会赔掉“老本”——我们说的“越活越糊涂、越活越回陷”。

原文发布源头：xiyushe.org

同一个角色我有很多个不同的版本，一代代地完善着自我所是的样子；同一个内在我有很多个角色我，不同的角色我同时存在着。虽然它们确实是依次被创建的，但一经确立就会持续存在下去。新的自我角色在按照需要被创造出来，结果就是你的世界里可以有很多不同的人，但它们其实都是你自己：你帮助的是你，你憎恨的是你，你厌弃的还是你，自己成就自己，也诋毁自己……在一生中，通过不同的角色相互间形成对等体验。

当某个你真的活明白后，它会选择始终无条件地不住相地去帮助与爱一生中遇到的所有人。因为这是打破自我拉锯战的唯一捷径——“利他”和共赢。这也是让所有的自我都能顺利毕业、达成融合、撤离出矩阵的最有效手段。爱是可以传染的，心是可以捂热的，情是可以彼此共鸣的。

大部分的自我的确会有一段时间选择这条路。就此而言，你们层面本身的要求，必须满足某些发展，比如我们前面提到的，有一个完整的童年，母亲，父亲的经验，等等。这些都代表了你们层面的最低要求。

自我在这些方面可能也会有它特定的渴望。现在你们会明白我在说什么。在你们层面的各个转世中，转世的自我是同一个自我。过去生命的资料被那自我的潜意识所保留，原因很明显。但这个资料可以被挖掘出来。

理论上，这样一个自我可以继续无限期地以这样的方式转世，总是在成长和发展，但也总是在处理能量的操纵和物质建构的问题。那么，这代表了任何特定自己成长的一种可能性。还有其他的可能性——

内在自我通过不断地自我成长与自我分裂，快速地达成对不同意识面向同时探索的渴望。不同意识面向上的经历被不断地汇总给自我群体意识，交汇成一个所有自我都可以共享的智慧认知宝藏。虽然从理论上所有的意识面向都可以展开近似无尽的探索与自我成长，但当重复的周期过于繁多后，可挖掘的素材开始变得寡淡，这时内在自我会开始逐一回收已经相当成熟的意识触须，把意识焦点更专注地投入到自己尚且薄弱的意识面向中，利用多个不同的意识触须，对同一个面向展开协力开发。这时同一个伪装层面中会出现多个不同的自我角色，它们会扮演你人生中的贵人和仇人，和你展开密集的互动。

有一点需要知道，内在自我在选择角色人生历程时，会竭尽全力地让这一生“丰富多彩”、跌宕起伏，让故事富有张力，让角色可以

原文发布源头：xiyushe.org

尽量地历经更多的磨砺，获得必要的领悟。内在自我和角色我从本质上是一对冤家：前者渴望尽量多地经历各种事情，好让自我的短板得到成长；而后者渴望尽量留在自己的舒适区内，悠然自得、毫无压力、平安喜乐、顺遂地度过一生。

两者的平衡在这里就很重要了——逼得太急，角色我会崩溃；背离太远，内在我会抑郁；一味逃避，实在是一无所获；经历万千，却无了明之智，也是白活。

请见谅，我忘了你们的休息时间。好好休息一下吧，在今晚结束之前，我得记得给你举个例子，一个我独特品牌的幽默例子，因为你看起来很严肃，约瑟。

（9:41 休息。珍再次在第一次休息时就完全解离。现在这显然已经变成常态。我知道，我们错过了休息时间，因为我的手已经开始疲乏了；珍的传讯速度也加快了。）

（她以更有力的声音再次开始传述，但这个现象并没有持续太久，也许只到下面一页；然后她的声音恢复到轻声且快速的节奏。9:47 继续。）

现在，如果自己之间，也就是内在自己和外在自我之间有良好的沟通，那么自我就会开始了解它是什么，也会意识到它有更大的能力，比它在单一层面持续转世所能实现的还要大。

如果角色我在人生中能够达成意识觉醒，并开始与内在自我商量着

过日子，学会聆听内在灵感，并能机敏地权衡生命蓝图和现实状态的平衡，那就好比基层员工和部门经理一起研究董事会的经营方针，在这个过程中商量出最有效的行动方案。这样可以事半功倍。不然部门经理（人格）在那里干着急，底下人就是懒散胡来根本指挥不动；部门职员（人格片段）自己瞎子过河，不停地返工，疲累不堪还徒劳无功，不得要领，瞎耽误工夫。

如果自我非比寻常，可能会采取两种方式之一。

它可以选择回到同一个层面，当一名伟大的鼻祖（originator），利用从内在自己那里获得的知识，根据自己的兴趣、才干和实力，在那个层面上进行持久的原创的创新。因此，它将成为佛陀、基督、米开朗基罗，成为某个领域的英雄，成为仅仅因为它的存在，就以难以计数的方式，彻底改变物质世界的自我。

当你历经千代万世活成了“精”，然后选择迁回到这个伪装层面文明的早期，去把自己成熟的知见倾倒给那个时代还处于蛮荒的人们，你就可以用不对等的知见与能量，犹如神一般地诞生在文明的早期。而这些被传输给早期文明的知见在某种程度上，改变着文明的走向。这就是“所谓的未来影响过去”的典型案例。犹如 70 岁的你用意识投身回 3 岁的身体里，在幼儿园中成为最睿智的家伙。

然后，它不再转世到那个层面。然而由于它自己的非凡本质，它本身与内在自己形成了一个新增的完形，增加了内在自己的能量和能力；

原文发布源头：xiyushe.org

并以一种我还不能向你们解释的方式，它可能自愿放弃它的自我身份到一个很大的程度，以便把它全部的能量交给内在自己的库存。

那是一种可能性。这么做，自我实际上耗尽的其实不是能量，因为能量多到惊人，而是它们的欲望。

这种基于同时性而展开的“逆向”时空介入，用近乎完形的意识在人类早期文明中，传递出自己的毕业论文，是一次性的作为。当如此“神”话的一生有效地达成后，这个意识人格会彻底地从这个层面上撤离，成为一个加强完形的存在，它的能量和能力都会因此得到很大的强化。这一强化的能量如果想要被有效地吸收和利用，它需要放弃这个具有局限性的自我身份。因为开宗立派后，信众的信仰之力会凝聚给这个自我身份（神、佛、基督），导致“角色”过度膨胀形成扭曲——人们一边用自己的意愿给信仰加持能量，一边渴望信仰给予自己力量。

其他的自我则选择成为它们自己的存有，在这种例子里，这杰出的外在自我，转而成为一个内在自我，然后从它自己未被满足的欲望、能力和主动性，形成许多新的外在自我，再度寻求满足。

通过这一途径毕业的人格角色，它从人格直接强化逆袭成为了存有，在这种情况下，这个杰出的角色我之形象与名号，被抬升与转换成了一个具有神性的内在信仰我（释迦牟尼或耶稣是个角色“人”，但在造神运动中成为了一种意识符号、一种内在自我的象征物），

这是信众们自身的内在自我渴望，因感受到自我的内在匮乏，为达成自我愿望，利用意愿的积极性和创造力的才能，塑造出来的一个新的、可以给自己满足感的外在自我角色。

它的存在本应是自我给自己树立的一个榜样，但后来扭曲成了宗教里外求、外祈的对象。这是后话。

这样一个转为内在自我的外在自我，只在一个特定层面上体验过存在。所以对于其他层面的存在，它充满迫不急待的感觉；所以如果它一开始是在你们的层面发展，那它不会选择在你们的层面重新开始，而会选择其他的活动层面。

因此，它确实包含了它在你们的层面上的经验知识，虽然这样一个存有可以从任何层面跳出。当然，这代表了最非凡的可能性，这样的一个存有，如果它被自己的力量所驱策，可以存在于各种层面，带着先前所有层面的知识；并且它的每一个外在自我都有相同的机会。这一点很重要。

选择总是由那特定的自我做出，请记住，我们这里说的是外在自我。许多外在自我满足于在同一个层面无限期地转世下去，有几乎无止尽的化身，并多多少少与内在自己维持联系。

一个从人格片段（基层销售冠军）直接提升到集团管理层成为后台大总管“存有”的自我意识，它只在自己曾经所是的那一单一层面中有相关经验。所以它急需为自己弥补上综合运作中涉及到的其它知见领域（物流、仓储、生产、后勤、人事、财会）。如果它是一

原文发布源头：xiyushe.org

个销售出身的经理，它不会再把经历投入销售领域，在那里它已经无法吸收更多的营养，丰满自己后续的成长。

虽然它对其它领域并不熟悉，但一个优秀的人才必定有其过人之处，哪怕是进入另一个陌生的领域也会很快地脱颖而出，成为佼佼者，并把新的知见与已有知见融会贯通、举一反三。当然，这样的“通才”是很少见的。如果它想要，它能在任何领域拔得头筹。就好像学外语一样，当你之前已经学会了几种语言，在学新语种的时候会相当地容易，看似五花八门的语言中都蕴含着借鉴和传承关系。

而成为存有的它，可以化身万千，每一个生化出来的自身分身都拥有同样的能力与技巧，它们可以同时潜入不同的意识面向中，成就各自不同的奇迹。

当然也有相当成熟的人格片段，它们具备了成为存有的能量与能力，但它们却不选择进阶成存有，而是选择始终在自己所在层面中持续扮演不同的角色——有时张扬，有时低调地扮演着各种不同时代中的角色，犹如幼稚园中的老顽童，乐此不疲，无拘无束。

宗教如何扭曲了最初的高维资讯

有一种较为投机取巧的方法：如果内在自我已经相对较为成熟，它可以内我外置，把自己绝大多数的能量和意识力集中投注到一个

“蛮荒”的伪装实相层中，在那里突如其来地成为一个圣人或智者降生，犹如佛陀、基督、米开朗基罗。利用不对等的能量与认知差，在文明的早期，用压倒性的智慧领悟行神迹和宣扬知见。开宗立派后，马上见好就收，彻底地撤离出那个伪装层，只留下关于自己的传说。

然后利用后续世世代代的信众，不断围绕自己展开信仰崇拜，来强化自身的能量和拓展自己的学说。就好像先用全部的资金做一个门脸店，然后用成本价卖炸鸡，很快会聚集大量的人气。因为便宜，有了火爆的人气；然后收加盟费、出售配方与统一装潢。这样可以快速地赚取加盟费和占领市场份额。这种一店赔钱、全国敛财的方式，远比自己一人在那里市场价卖炸鸡、忙活几十年赚得多得多。

而那些加盟店，交了加盟费，还按照本地市场价出售炸鸡，每年还要购买统一配方，自然利润很薄，只有日复一日辛苦地去劳作、年复一年地被总部抽成。这时那个大聪明人，已经拿着百家连锁店交来的数千万资金，带着这个成功模式去拓展奶茶、汉堡、披萨等其它平行领域去了。

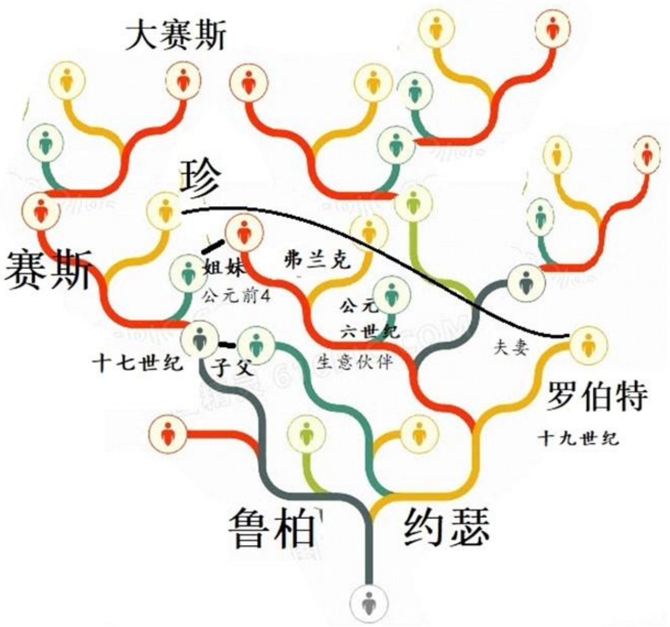
这就是一个主人格如何通过下潜到基层，与人格片段们展开不对等竞争，从而获取到持续的宗教信仰加持、凝聚无限能量、让自己逆袭成存有的故事。

原文发布源头：xiyushe.org

我说过，鲁柏和我是同一个存有的分支。我现在要说的是，我们选择了同一条路。时间上的差异只不过是一种伪装的扭曲。这个存有特别强大，它的很多自我都决定转变为存有。

如你所记得的，在你们的层面或其他层面，有某些要求必须被满足。然而，一个自我，一个外在自我，在任何情况下都不能选择成为一个存有，直到它达到相当程度的理解。现在，我亲爱的、有耐心的约瑟，我可以告诉你，你也是那同一个存有的一部分；这也是我能够和你们两位沟通的主要原因之一。

这一套特殊的情况并不经常发生。我早就想把这一点说清楚了，但太早的话，你还不会理解。你和鲁柏都必须将你们的所有能力发挥到极致。当你把能量用在这个目的时，你会发现你可以支配更多的能量。这一点极为重要，因为这就是你们要做出最大贡献的存在。



在此赛斯说出了三层秘密：

第一，赛斯、鲁柏、约瑟是同一个自我意识的不同人格面向，所以三者之间相互传送信息、甚至赛斯使用珍的载具活动和说话，都不

算是入侵，而是自言自语而已。

第二，赛斯与鲁柏意识发展的方向上有所不同，导致在我们的时间轴上看，赛斯远比鲁柏要早熟很多。而小赛斯并非是自家团队里最成熟的那些其它自我，它们已经达成完形，并选择“独立”成为另立门派的“存有”，而这整个自我群体是一个相当强大的存有。

第三，一个人格或人格片段，想要成长与逆袭成为一个存有，把自己从外在自我（跑业务的），转化成成熟的内在存有（董事长），需要达成一系列必须的硬性指标条件，把所有的能量发挥到极致，这样才有更多可“任意”使用的能量。无尽能量的聚集与释放的能力是极端重要的。之前我们说过的那十八门自我成长的课业，那些都是硬指标。

（这里，珍向我伸出双手，表示自己的手很"肥"，她一边来回踱步，一边快速搓着双手。我以为我自己也会有这种感觉，但什么也没有发生。现在她传述得相当快。）

鲁柏现在不会把我挡住。你，约瑟，必须画画，用你所有的力量，把你今生与前世学到的关于人类的理解、才能、潜力和失败都灌进你的作品里。你必须努力让人看到你的作品。你必须把它发出去，而在这当中，你会发现使命（birth）。

你将会帮助人们创造一些，在他们看见你的作品之前，心中所没有的东西。这是你的承诺。现在正是时候。如果你要像你已经选择的那样，要成为一个存有，那这就是你的机会，这是你在这个地球最后一次转

源文发布源头：xiyushe.org

世。在你工作的时候，你需要力量、坚强、决心以及喜悦的自发性。

你还需要亲自影响外界那些与你日常接触的人，并在你与外界的接触中，充分运用你的理解力和创造力来扩展自己。就这些课程和心理时间而言，你还需要朝你要去的方向拓展。

必须保持微妙的平衡，但能量会来到你身上。你还是必须更热情地宣誓参与整个世界，认同它，以及其中的一切，因为你有时会退缩。但是，从这充满热情的参与誓言中，将会榨出最后的强烈孤立与理解，而你最好的工作将由此而来。必须要有，带有纪律的热情的喜悦与自发性。

必须两者都参与，这种参与，部分来自于对人类脆弱性的认可，但也来自于对人类潜能的认可；如果你最深层的能力要得到实现，如果你的作品要达到真正的掌握和力量，就必须有参与。

我不能过于强调这种混合，这种自发性、愉悦且有纪律性的参与、孤立与决心的混合。参与，在你的情况下，是必须把你的能力运用到外在世界，这对你有极大的益处。当你不退缩的时候，你不知道你自己的人格对其他人有什么样的影响。

这种退缩是表面的，是你这一世母亲的人格造成的直接影响，就像你对它做出的反应一样。鲁柏作为珍吸引你的特点之一，就是他的热情投入。从你身上，他需要学会一些纪律，但又不能被纪律闷死，这一点也极为重要。

从他身上，你本能地知道，你会学到一些对热情参与的认知。的确，你们都在学习，而且学得很好。你们不太会有过度投入的危险。然而，鲁柏可能变得过于自律，以至于他的热情又直觉性的参与变得不那么活跃，而这将是一个错误。

这些课程显然证明了，这种情况还没发生。因为有你的帮助，他现在会找到自由中的纪律。然而，他必须允许自己自由地展现自己的直觉。

敲黑板的重点来了！请注意：

此生是约瑟的最后一生，而他毕业后会直接晋升为一个“存有”——不是高我或小我，是存有啊！我们借这个机会看看，一个人格需要做到哪些硬性指标与怎么做才能达成这样的进阶。

首先，我们在进入人生剧本和角色前，都会有一个人生蓝图。这蓝图围绕着十八门功课里的某一或某几个面向展开，这使我们来时起心发愿，达成自己的成长。这样的誓言与愿景必须达成才能从本角色的人生中真正地毕业。鲁柏与约瑟的人生角色确实是最后一次，但这一角色的历经可不是最后一次，它俩必须达成自己的初心所愿才能真的毕业离开。

那么达成约瑟的毕业条件有哪些呢?

他的人生主题我们可以看到有九条:

1、利用累世在人间学到的所有知见，完成自己的毕业作品。作品要求有足够的知见深度，能表达出自己对人生的领悟，并具有对他人灵性觉知启迪的作用。

2、打破自我的内在封闭，走出去与广大民众互动，把灵性知识与必要的见识传播给更广泛渴望觉醒的人们，并给这些人带来中正的、

原文发布源头：xiyushe.org

透彻的知见引导。

3、要在自律和热情中找到平衡点，并秉持这一平衡状态，让自己不会过于封闭，也不会过于张扬。

4、在你的工作时间，需要能力、力量、决心和快乐的自发性（跟随热忱），还需要影响那些与你在外面接触的个体。在外部接触中，用你的全部理解和创造力扩展自己（弘扬知见）。

5、你也需要在你前进的方向上，在这些课程和心理时间方面的扩展（必要的冥想练习）。这必须伴随着充满激情的欢乐和自发性的训练。需要影响那些与你在外面接触的个体。外部接触中，用你的全部理解和创造力扩展你自己（接纳世界，融入它，影响它；而这个过程中要充满激情和快乐，八喜取代八苦的认知）。

6、需要在前进的方向上，在这些课程和心理时间方面实现扩展。需要保持一个微妙的平衡，能量会来到你身边（不断的自我练习会让宇宙间的能量自动地凝聚与灌输入你的能量体内，只要你和宇宙能量是连通与畅通的，你和宇宙能量间始终保持着等位电压）。

7、你必须继续向所包括的整个世界发出更热情的誓言，并认同它和其内的任何东西，而参与到这个饱含热情的誓言中。这必须伴随着充满激情的欢乐和自发性的训练。（不可避世，不要认知世间课业为苦；把自己打造成宇宙能量的管道、内在意识的窗口，利益众生

而乐此不疲。)

8、要实现最深层的能力，要有自己留世的毕业作品，作品要能展现出自己最真实的优势和力量。作品一定要包含的部分包括对人类弱点的承认和深刻认知，以及对人类潜能的承认这两者。这是自发的与被动的、愉悦的和约束的，独立的和关联的这些二元对立面的相互融通与微妙的平衡。这需要学习一些纪律，而又不要被律法扼杀掉人性的灵动，这是极其重要的。

9、要学习热情地让不同自我间变得更能相互融合，这没有任何危险。激情的直觉、内涵却很少的行为是一个错误（拥有强烈爱的渴望，却没有任何行动力是无法达成实相显化的；成天光想是无法触发实相显化的。）。在自由当中有纪律。必须让自己从直觉中得到自由，以便展示内在灵感带来的显化（更多地信赖来自潜意识的灵感与冲动，并且愿意付诸行动，让角色我能跟随内在的脉动而舞动人生。不要瞻前顾后地去衡量各种眼前的得失。计较与衡量利益得失的人将无法全然地显化内在的驱动。）。

只要我最终设法把这个资料传过来，我就会继续下去。不过，如果你想为了你的手指而休息一下，就尽管休息吧。

（10:32 休息。珍完全解离，她说出去得很远很远。她说，在传述这些资料时，她感到非常确定。在解离的时候，不像以前那样不是她自己，

原文发布源头：xiyushe.org

而是更象是她自己。赛斯建议休息时，她差点要生气了。）

（珍的双手还是有点肿大，但没有刚开始出现这种感觉时那样大。我写字的手因为传述的速度，有点抽筋。珍 10:45 恢复。）

这忠告有很多是不能早点给你们的，因为你们会觉得它有许多矛盾的地方，但现在你们知道，情况并非如此。

学习灵性知识是需要有一个科学的步骤的，因为人们认知中二元性的观点已经根深蒂固，非左即右，一旦知道了一个观念，立刻护持了起来，无法再接受对立的同等重要的观念。这些相互对等但对立的观念来自多元多维的体系。你们从成见中走出，学到了“一”；然后又要放下“一”，看到“二”，从而到“多元”；再到不二非一。直到你能理解到任何事情都没有不变的“标准”答案，一切都是要在摇摆间寻求微妙的动态平衡。

孤立自己的一部分，让自己不会在工作时对外界的经验感到担心或苦恼，这是一回事。然而，还是必须要有一个综合。在一个方向上关闭自己，将导致在所有方向上都关闭自己。

你的工作，约瑟，是痛苦与乐趣的综合体。对世界的承诺，不会减损，反而会增添到你自己的工作中，当然，前提是你要给自己留出特定的工作时间。因为你自己帮助了鲁柏做到纪律，现在这也适用在他身上。就画廊而言，他是对的。如今他已经准备好扩展，因为这种扩展将有助于他自己的能力，从而影响他人。

教学会帮助他发展自己的能力，这都是有益的。如果不让他教孩童班，或者不让他在画廊里拓展自己的能力，那么他就应该在外面寻找可以发挥这些能力的工作；因为这样的经验对他是必要的，而且会被用在他自己的创作里。

如果他因为在画廊发挥了这些能力而获得更多的报酬，或者其他方面的报酬，那很好。如果没有，那么对能力的使用和由此产生的理解就是回报，会为他的诗作增添维度。

在外界的职业中，你也应该尽可能地发挥自己的能力。没这种说法："现在我要用我的能力，现在我不用"。**能力必须被使用**，否则就不能发挥它们的作用。"用"就能扩大能力并增益能力。

自我成长中最关键的一步，并非是达成十八门功课毕业，而是毕业后的见习师范教学。不能把自己学成一个闷葫芦：啊，我都懂了，也都能做到，但就是不能因此利益众生或梳理表达清楚。要想从片段逆袭成为一个存有，需要你有能力规划自己的发展，并且有能力引导他人的发展。因为成为存有不是最后一步，而是一个新阶梯的开始：你将会从台前步入幕后，并开始组建自己的团队，还要有效地安排自我团队的建设和运作。

如果你不能学会传道、授业、解惑、规划人生、引导困顿，那你就没有能力和资格成为存有带队伍。所以，在毕业前要尽量努力锻炼自己这方面的能力，多带学生，多参与教学工作，让自己拥有尽可能多的教学实战经验。当导师与上师可不是什么尊贵的事情，也不要因此去敛财收割名利。是一个个学生成就了你，要对每一个肯与

原文发布源头：xiyushe.org

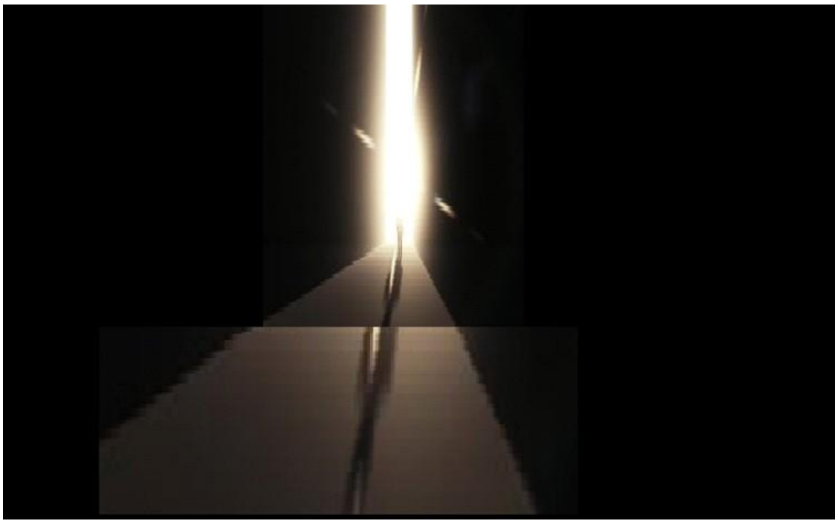
你互动的人表达十足的尊敬和耐心，虽然他们的层次可能参差不齐，认知会千奇百怪。不是上师成就了学生，而是学生锻炼出了上师。

在这些方面，我被鲁柏阻拦了很久，我真是吃惊，今晚他居然肯让我过关。

赛斯在珍这里有点儿像受气的小媳妇，说点儿心里话还要看脸色。

你不可能把承诺、参与和能力，保留在生活中的某个方面，而不让它反映在其他方面，也就是那些你想要成长的面向。我并不是要你将精力投入到各种奇怪的目标上，而是说你应该表达你的意见，为了你自身的缘故，你应该把你的能力用在你的外在事业上。尤其是这一点，特别被鲁柏挡掉了。

"它"意味着增加了复杂性，但你会在你的工作中综合这种复杂性，你必须这样做。对你们两个来说，这一世不是游戏。你们的输赢很大。你们没有本钱只使用你们一半的能力。你们设定的目标太高。如果你们遵从这个建议，你们会发现额外的维度，不仅是在工作中，而且在你们日常生活中的所有面向，包括灵性和身体。任何其他的途径都会导致成长受阻。



越临近光之门，密径的路就会越窄。约瑟必须更勇敢地表现自己，这表现甚至有点儿张扬的味道。珍会不喜欢罗在公共场合张扬忘我的样子，但这是约瑟必须达成的样子——更加开放，更加自我。因为约瑟的目标是成为“存有”，而非一个毕业了的人格片段，它必须要激发出足够的气场和自我表达能力。（你会在超市或街道上，突然随兴致高歌、在雨中舞蹈吗？你是否觉得“这样做别人会怎么看我、怎么议论我”？如果你还在意这些，那你还没有准备好全然地表达内在感动的脉动。）过度的谨慎与在意会压制内在能量的流动与自我的展现。这是纪律性和内在热忱的平衡，过度制约与过度激进都会让自己无法达成最后的成熟。

鲁柏应该专注在他的诗作上。他应该更加勤奋地写诗，以及他的写作上，写关于他试图解释的内在感官的现象。就画廊或任何其他的努力而言，他退缩不和外界接触的时间已经过去了。这个退缩一开始有其必要，因为他需要学习如何处理他那颇具爆炸性的个性。但从现在起，

原文发布源头：xiyushe.org

他应该开始使用，并坚持使用他的能力；不仅在他自己的工作中，而且在他与外界的交往中，仅就职业而言，也是这样。

约瑟，你也应该如此。可能会出现问题，但如果有，你完全有能力处理它们。而没有问题就意味着没有成长，没有成长就意味着没有值的充盈。约瑟，你不必担心孤立。它是你人格的一个主要核心。鲁柏也不用再担心缺乏纪律。他现在已足够自律了。如果他对纪律应用过度，他的能力就会窒息。

若有可能旅行的话，你们会发现它大有益处。为了保护你们的能力，你们两个必须采取一些步骤，鲁柏是透过坚持纪律，约瑟则是坚持孤立。鲁柏是安全的，纪律现在是他架构的一部分。约瑟，你是安全的，孤立现在是你架构的一部分。不过在丹麦那一世之后，我倒是从来没料到会看到这个。

在自我意识发展的过程中，存在着犹如心跳般的对等节律性自我扩张和收缩，这让自身有机会去闯荡，也有时间沉静下来，反省与品味自己收获到的痛苦。很多基于佛教的认知，总是把离苦得乐、解脱轮回看成人生首要大事，但这确实是一个扭曲了的宗教认知。没有问题就意味着没有成长，没有成长就意味着没有价值完成。高我不会给你设立你无法达成的习题，但确实你并非所有题目都能完美地应对，所以你在这里专心致志地把这些难题汇总成一生的经历，轮番品悟经历它们，尝试所有可能性的方式去解决这些卡顿。

确实，从狭义上你是可以脱离某一层面的轮回的，但从宏观上看，不管你作为一个人格片段还是成长为一个后台的存有，你始终要面

对自我成长的这一课题，而这成长的手段就是自身或化身潜入到课业层来，尝试通过磨练达成必要意识面向上的领悟。就好像你立志再也不做打工人了，然后自己办了一个公司，结果，更累。

一些人在经历中看到了自己的成长，在挫折中领会到了自己的不足并加以改进，因此感觉经历给自己带来自我成长的欢喜；而另一些人给别人干觉得苦，给自己干觉得累，什么都不干觉得烦，一想要干点儿什么就怕遭遇失败，因为没有经验。

（在这里，为了幽默地强调，珍咧嘴笑了笑，拍了拍桌子。）

现在，你们可以也必须给予自己扩展的特权。你们的综合性，由你的绘画和鲁柏的写作所代表的综合性，现在必须来自于热情的参与，它孕育于孤立，但从对你们所知世界的灵性承诺中获得。互动是最重要的。

你们的目标如此之高，你们的必要条件肯定也更多。然而，在你们的层面上，没有承诺就没有成就。因为你们这一世没有孩子，所以你们必须要去感觉、经历，参与到成长和变化的世界中，也就是你们的层面中。对于那些选择成为存有的人来说，这条路并不容易，但我在这里告诉你们，这条路是值得的。

没有参与来作为对比，作为经历，那么这个自己根本没有办法在你们的层面体验它自己的独特性。承诺和参与，成为你自己的作品将成为瑰宝的原料。这个综合是你自己的，自己甚至必须跳入混乱之中寻找秩序，发现自己，找到一种理解和认识，能将原创的洞见和知识带入你们的层面。而这个原创的洞见、原创的理解，就是一个存有的必要

原文发布源头：xiyushe.org

条件。

约瑟给自己制定的人生目标是成长为一个“存有”，这是一个很高的初心祈愿，就好像立志要考上清华博士班一样。想要达成这样的理想，必须要满足几个重要的前决条件：

了无牵挂地离世（没有孩子）；

夫妻能相互在灵性上达成意识共鸣，相互激荡并彼此支持（家庭内的意识能场频率是不断充盈饱满的，而非每天内耗）；

找到自己强项并尽可能地发挥它，发觉自己的弱项并在有生之年化解掉它；

找到自我所是并弘扬它，在死前交出自己的毕业作品，而且这毕业作品要能被世人认可，得到高分（为世间留下具有启迪意义的作品，这作品需要包括源自本源意识的原始洞察力和原始知识内涵，推动本层面对意识界内涵的理解）。

（珍又在我写字桌上敲了一下，以示强调。）

鲁柏必须更努力于他的诗作。他必须尽可能的经常发表它。你必须更努力于你的画作，在工作中，始终要让自己有自发性和喜乐以及纪律；你必须展示、出售，甚至赠送你的作品。

它最好被展示或出售，它一定要被看见。不要被藏起来。如果作品被藏起来，你们的能力就不会成长到极致。与人们的互动是很重要的。

个人实相的达成，不止是自我闭门造车的过程，被群体意识欣赏和认可、表扬与鼓励是很重要的。这里倒不是因为名或利的关系，而是利用集体意识实相的能量去抬举个人的自信程度。被集体意识共同抬举起来的个体意识在能量聚集和能力成长上会省力和轻快很多。这是因为它有效地利用了群体互助共赢中的共鸣能量。就好像我们现在说的：站在风口，猪都能飞。

这份资料，所有这一切，对你们俩是如此重要，我再怎么强调都不为过。你们两个都做得很好。约瑟已经扩展到一个很大的程度，但还是有很多提升的空间。特别是在销售作品方面，约瑟。让它影响别人。让理解和神奇扩展它们。不要畏缩于销售它们。你失掉的，并没有失去。你对出售自己作品所表现的不情愿，程度和鲁柏推销他的诗作不相上下。

你在这里看到他的挫败；就是看到你自己的挫败。他很擅于跟你说要扩展，然而他对一个不再无拘无束的自己如此害怕，以至于他在画廊使用他的能力时畏缩不前，而你担心他使用自己能力，或者实际上说，担心向他人展示你自己的能力，更加强了他的恐惧。扩展带来扩展。你不可能真的在某个努力的领域内退缩，而不在所有领域退缩，特别是如果你有创意。

过去你们一直害怕能量用尽，好像你们只有那么多，用完就没了。这不是真的。只要你需要，你总是会有能量，如果你不需求也不利用它，你的能量就会少一些。

作为一个意识的管道，让自己尽可能地成为知见的流通渠道是非常

原文发布源头：xiyushe.org

重要的；而把自己的作品分享给民众，换取必要的生存资源，借此突破自我畏惧和畏缩负面评价的自我制约。

我很遗憾今晚这么差劲地用着你的手指，但发现我的鲁柏这么顺从，我最好还是能传多少就传多少。酒显然有帮助。你们总是可以对自己有更多的要求，并发现更多。以你们的创造能力，你总是会从你自己的经验中形成一个综合。再说一次，有机会去旅行一下会有帮助。现在你们有了内在的强化，平静和知识，这将使你们能够处理比以前更复杂的生活。而这是好事，特别是就你们的贡献和工作而言。

我还不想结束课程，但我想，你累了，约瑟。鲁柏我来照料，要不要结束由你决定。

（珍笑了。）

（“嗯，我想我们还是结束好了”。）

那我就说晚安了；还有鲁柏，致上我最诚挚的感谢。他终于让我讨论了之前一直被他漂亮地挡下来的事情。我可不想他变得这么该死地纪律严谨，让我必须叫嚣着才能传达任何信息。我可以继续讲几个小时。我也可以让鲁柏继续说几个小时，但我还是选择对肉体怜悯一些，道声晚安。

（“肉体需要休息”。）

我会为你今晚的手指负全责，约瑟，我希望今晚你们的录音机能开着，这样我就能继续了。不过，再见。

（“晚安，赛斯”。）

（11:30 结束。珍解离如常。我们都很累。珍的声音很沙哑，她的手还

是有点胖。至于我，我的右手抽筋的厉害，但没有增大的感觉。）

（这节课速度很快，整节课休息了两次。）

原文发布源头：xiyushe.org

第 58 节辅助资料

十八门功课

当全然通透地了解了整个内外前后舞台系统的运作模式，并全然无漏地知道了所有来龙去脉后，这些知识并不能帮助你真正地达成智慧的提升和意识的扬升，只能说你比普通的人知道得更多与更全面，但你所知道的并不比你来前或死后知道得更多与更全面。

所以，多年来我们并不鼓励你们在有生之年花费大量的时间去研究灵界的架构与运作模式。这一直被认为是对灵魂的成长没有助益的功课，就好像花费大量时间让你去学习自己的母语一般。

但随着教学方向与方式的改革，现在这方面的知识在通过各种渠道、以各种方式、从各种角度上尽量全面地传递给你们，让你们具体而自信地知道台前幕后的各种理念和操作流程。

这是一个教学进步或不同成长方式的尝试。当然，我们都希望这一改变带来预期的效果，但我们也有深深的忧虑，因为知识与见识的增加，并不意味着你们的灵魂真的得到了成长——你们在出发前就全然地知道这些，而现在只是再次地回想了起来。

所以即使你们拿到了所有的灵界架构资料，对你们灵魂的真正成长并没有直接的助益，这必须要再次重申。

我们甚至担心你们中的一些人会因此陷入灵性的傲慢。

其实灵修的目的是让灵魂在十八门标准功课中有所成长，逐步把这十八门功课都达到完成，进而成为自我意识完形。但这十八门功课与你们在伪装位面上了解灵界架构其实并不相关。这么做只是鉴于你们的文明已经偏离得太远，而这种偏离最终会带来整个必须被清理注销，实在有些可惜。

所以，在这个分水岭的时刻，我们决定展开这一教学改革的实验，看看在理性清明的情况下，是否可以有效地提高毕业比例。

再次地，我们强调，透露整个框架设计理念的运用与认知是为了让你们清醒地认识到你们自己所处的环境，并能够集中力量与精力去达成十八项基础任务课业的修习。

所有人的人生蓝图与初心所向都离不开这十八门功课与内在自我体验的平衡发展。这十八门功课在任何层面与时代都是通理，在所谓的过去与未来中始终不曾改变。希望你们能够真正地对它们重视起来。

这些成就其中的某一项一旦达成，它都会成为你的特长被灵魂永久携带，并能成为自身特质携带入新的角色，在离场时成为默认技能与自己共进退，不会被隔阴之迷抹杀阻碍，或因死亡而被系统没收、消除归零。

以下就是这十八种灵魂有待达成的重要成长目标，一旦达成就会转化成自我天赋，被永久保留。

灵魂最重视的能力依次是:

原文发布源头：xiyushe.org

无漏认知、智慧（透彻快速的理解力）、洞察力、觉知力、预见力、记忆力、分析力、表达力、爱与被爱的能力、情绪稳定度、自我间的平衡能力（指多重自我）、共情能力、行动力、自信力、包容力、延展力、抗压力、再生力。

Y2-6-59.1

第 59 节

前情摘要：

在上一节课中我们得知了：

1、人生蓝图中都包含了哪些功课；

2、如何能毕业；

3、达成毕业标准后两种不同的毕业后去向。

赛斯首先承认了约瑟、鲁柏、赛斯是一个意识体的不同意识面向，而赛斯源自鲁柏，但鲁柏选择了另一条发展道路，约瑟的志向是毕业后成为一个存有（另起炉灶）。赛斯说这需要一个极高的毕业成绩，需要极其努力，达成内在成就和自我平衡。

首先，人生功课是围绕十八门内在自我素养展开的，它们分别是：

无漏认知、智慧（透彻快速的理解力）、洞察力、觉知力、预见力、

记忆力、分析力、表达力、爱与被爱的能力、情绪稳定度、自我间的平衡能力、共情能力、行动力、自信力、包容力、延展力、抗压力、再生力。

当这些功课自己修持得差不多后，还要满足三个基本条件：

原文发布源头：xiyushe.org

1、经历过完整的童年；

2、做过一次父亲与母亲；

3、了无牵挂，没有后代羁绊。

达成了毕业条件，也毕业了，可以做什么呢？

1、返回到文明早期，著书立说，发表自己的毕业论文，导引文明的发展走向；然后从本层面中撤离出去，成为存有，并进入其它意识面向中发展自己的无漏认知。

2、留在本层面中，成为散仙般的人物，用不同身份进出于不同时代，随缘点化众生，逍遥在人世间。

那么修习这十八门课业有什么窍门吗？

开放的心态，勇于尝试，跟随内在热忱行动起来；

要有步骤、有纪律地展开灵修，太过和不及都会事与愿违。过于狂放或保守、避世或沉迷、偏爱或无感，都很耽误事。

最后，如果你选择进化成存有级意识体，你还必须要达成两件事：

1、有被公众认可、流芳百世的毕业作品；

2、回收自己散落在本层面上的所有自我意识分身，帮助所有的其它自我顺利毕业。

这需要自身学会灵性的教学能力。自己都懂、什么都明白没用，你还要能把自己的其它分身都教导毕业，才能以自我一体的方式真正地毕业。而懂道理容易，能清晰逻辑、富有说服力地再说出来就是功夫了。

所以在意识毕业前，都会经历意识的第九阶段——见习教师，来回头度自己的其它意识面向，可谓地狱不空誓不成佛。其实度的都是自己。

闻道、证道、懂道、用道、弘道、道我不二。

原文发布源头：xiyushe.org

第 59 节 灵摆 内在宇宙法则 11 罗的波士顿经历

1964 年 6 月 3 日 星期三 晚上 9 点 按指示

（6 月 2 日，星期二，我错过心理时间练习。6 月 3 日，星期三，晚上 8:00：没有结果。6 月 3 日，星期三，上午 11:15，珍短暂瞥见了一个男人的脸。）

（到晚上 8:45，珍还像往常一样紧张。没有见证人出席课程。珍开始用相当平静的声音口述，整节大部分时间保持如此。步履节奏像往常一样，眼睛黑暗如常。）

细心的读者可能已经注意到了，罗与珍在赛斯亲自的调教下，虽然已经是近乎熟透的果实了，但在过去半年内的基础灵觉训练中，能力还是发挥得很不稳定。这与载具的内在调试有关，不是你懂了些道理、有了一年半载的努力就能快速达成的。

很多初学者跟随好奇与热忱，很努力地尝试了一年半载，然后什么也感觉不到，就放弃了，觉得童话里的故事都是骗人的。这就很可惜。确实，有些人根器要钝些，底子要薄些，自身过往扭曲比较大，让自己进入状态、找到门径的过程远比那些修行了几辈子的人要慢许多。可是每个人其实都是需要经历这起步的跑道滑行、获得足够的升力才能飞起来的。你看到那些快速获得大成就的伙伴，它们只不过要比你早修行了几辈子而已。

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

你们已经看到，自我是一个构建模块。它永远不会少于一个单元，而且可能变得更多。

可能从它发展出来的片段不会让它变少。我提过大量的智性能量（intelligent energy）单位或构建模块、灵性领悟的金字塔（pyramids of psychic comprehensions），此时对这些我还不能告诉你们太多;不过你们现在也许能够开始感知，那样的领悟是如何形成的。

也许你们能够开始意识到，那类智性能量结构的值的丰盈。你们很清楚，你们所知道的时间，除了在你们自己的层面的领域内，没有任何意义。我过去曾经暗示过，我被某种东西所触动，这种东西可能与你们认为的时间有那么一点关联，或者说是替代了时间。它与时间间隔无关，也与开始或结束无关。

当然，和它有关的不是肉体的成长，而是灵性的丰盈，那就是你们知

原文发布源头：xiyushe.org

道的值的充盈（value fulfillment）。我们将称这个为品质-深度（quality-depth 加连字符），可是它和空间无关。这是一种在值的充盈（value fulfillment）方面，带着扩展的保证而存在的质量。

所以质量-深度是一种与值的充盈（value fulfillment）有关的视角。我也许可以给个类比。品质-深度是一种展望（perspective），是唯一的展望，在这种展望的视角下，一个理念可以扩展。它可以说取代了你们的时间与空间，虽然这说法有点简化了。

它是灵性动态发生的视角。比如在催眠中，恍惚的状态被认为是轻的或深的。这在某种程度上与这里涉及的深度相吻合。不幸的是，当你们想到深度时，就会立刻想到一个向内和向外的移动。

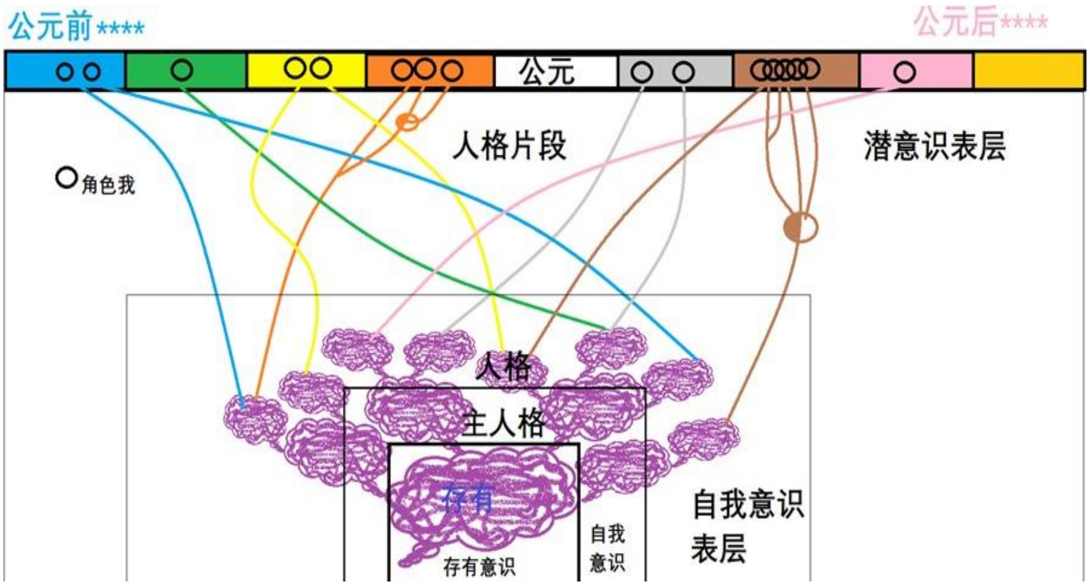
这里我们很可能会碰到一些困难，但我会试着解释我的意思，以后也会理清所有疑问。正如自己有内在和外在的自我一样，内在最终也会成为外在。举例来说，理论上，如果遵循，可以说，深度的恍惚导向更深的内在，最终会把你带到另一个外在。例如，外在自我会遇到内在自我，反之亦然。

这是真正的移动，或灵性动态的例子。现在，这个品质，可以说代替了你们的空间和时间，这个质量-深度（quality-depth），代表了这种灵性移动（psychic traveling）或灵性动态（psychic motion），或任何灵性行动（psychic action）发生的前景展望（perspective）;它的深度可以不从向下行动的角度来理解，但如果你们把深度出神，比方说，想成肯定有动静，但身体可能一动也不动，也许你们就能理解了。

但是在一个出神的深度里，就像在品质-深度中，动态有它的方向，但不能用上下、南北、东西的方向来想。这个动态是通过质量，或值的维度（value dimension）的行动。我一直想谈谈这个题目。它大

可以被称为你们心理时间的内在延伸，这样你们就会看到它的重要性。

心理时间确实涉及到你们最初的冒险。它就像个外在边缘。这质量-深度是我们唯一真实的展望视角。同样的，不涉及任何间隔。我发现很难为我的意思找到传神的词语。



通过上图我们可以看到，这是一个多重套叠的复杂系统，我们尝试从架构层面梳理解析它的脉络。

我们已知自我意识架构体系，存有是老大，设置多个主人格面向，分别针对不同的意识领域进行探索（主人格面向所扮演的角色不必须是人）。主人格面向又分化出多个人格面向。人格面向专注于某一特定意识领域的达成——十八门功课您主修一门。这要自家兄弟们汇总起来十八门功课全过，主人格面向上就算完成了指定意识面向上的课业达标。

但是如果某一人格想要逆袭成为一个独立的存有，那它需要自己独

原文发布源头：xiyushe.org

立完成全部十八门功课，并且回收自己过往中遗留下的所有意识分身、人格片段，才能达成硬性指标。

这是单以地球在线这个游戏看，当然还有很多不同星球与宇宙的副本。

人格的人格片段，可以同时存在于不同的历史时期，并依据自身领悟力和课题难度，反复历经相同的历史故事与年代。当然，在经历相同的历史故事与年代背景时，你可以选择始终使用同一角色，不断探索不同人生分支可能；也可以选择不同角色，从不同侧面验证与理解自己质疑不解的问题，形成对等体验、交叉认知。

这种角色乱入的潜入机制，让上下五千年内同时充斥着各种自己，甚至在街头你会遇到另一个自己——它可能与你一样，或很不一样。较为成熟的自己会回头来帮助卡顿中的自己，而意识利己自私的自己在荼害另一个自己时却乐此不疲。这些相同与不同时期中的自我，在一节节时代列车的车厢中进进出出，上上下下，不断找寻着符合自己需求的素材人生，潜入不同的角色，经历那蕴含启迪的历经。

以上是从意识界不同层级与深度看到的实相。而在我们这个层面上，反观这复杂的多元系统，用线性认知去理解时就会很困惑。这困惑源自“当真”——把时代背景剧当真，把世人当真，把自己当真。它们是如此地真实，自己是如此地真实，每一天每一分钟都是如此

地真实，你却说时间是假的、世界是伪装；就连我也同时拥有无数个平行版本，我心爱的爱人、孩子、父母，林林总总能站满一个广场。过去、未来都同时展开着，都同时被各种我与非我演绎着，变更着。我不再是我，那我是谁？谁是我？哪个是我？！

在“都是，都不是；全都是，全都不是”这样的不二认知下，无我的概念会把自我搅和得七荤八素；而明明无我又如此真切地有一个我的意识，在这里完成着自我价值的完成。

我建议你们休息一下。

（9：27 休息。再次，珍完全解离了。她说，她知道，她传述的速度很慢，但她并没有在摸索什么。她觉得赛斯在搜索她的词汇，以便能尽可能地表达他自己的意思。她认为赛斯正在处理一个不适合用语言表达的概念，而这概念也不是要用语言来表达的。珍觉得传述过来的东西已经很接近了，但还是有很多不足之处。）

（她以同样慎重和安静的方式恢复传述，9：31。）

原文发布源头：xiyushe.org

因此，品质-深度就是所有发生的灵性行动、所有理念及宇宙扩张的一种展望。这个扩展发生在无限的维度里，也许可以说成一个苹果围绕其核心发展;而这也许不是一个好的比喻。

你们知道，你们的几何学概念，圆、三角形和正方形，是如此基于你自己的层面，以至于包含圆概念的苹果模拟也将是不充分的，因为没有足够的维度被暗示。庞大的理解力金字塔经历了如此宏伟的质量-深度，据我所知，它们代表了最高或最完美的灵性存有形式。

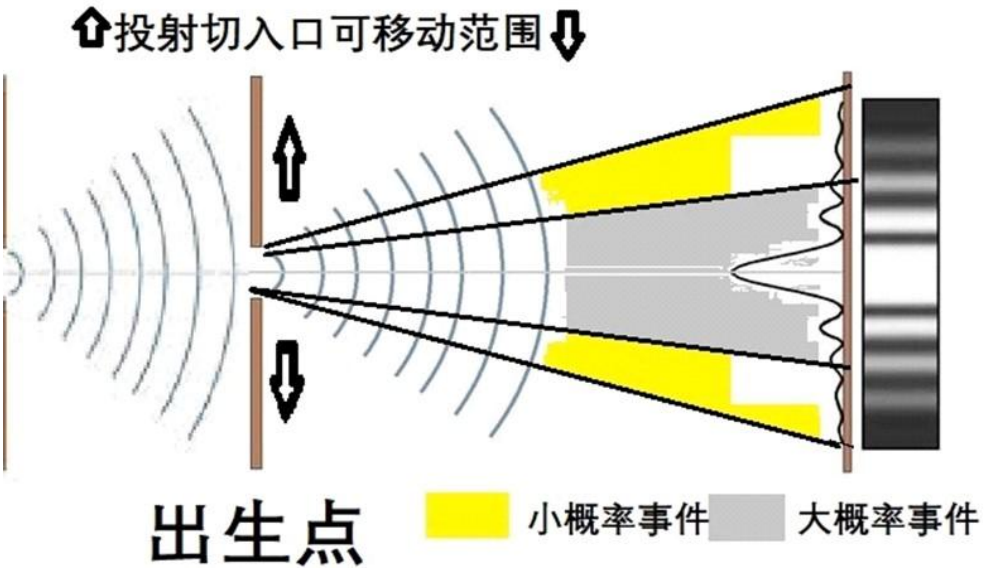
然而，就理解力的全面领悟而言，它们并不完整。因为就质量-深度而言，它们并不全面、完整或完美，因为就我所知，这种完美是不可能的。提升的不满意度会驱使他们形成不断更新的存在模式，新的品质-深度的展望，以在其中行动和探索。

就好像在跑步机上跑步，不管你跑得有多快，也是在原地踏步。我们所谓的完形，并非完形，只是一个面向上的达成。就好像小学毕业、中学毕业、大学毕业一般是一个阶段性的句号，但你知道得越多，就会发现自己知道得越少。当你发现可能性永远比你能展望的极限要宽广时，一种内在的豪迈会被激发出来，像个水手一样冲向无垠的深空。

很多人在形容我们这个层面时说，这是艰辛的学校，是灵魂的高等学府。这说法确实不错，不过在我看来，撑死了也就算是重点小学的预科幼稚园，而且还是这幼稚园的附属幼稚园——因为我们这个实相层面，连正版的赛斯资料都看不到（25 年卷的），不过已经很接近了。

我不想涉入太多，免得你们真的尖叫着要我解释。尽管如此，有一次你问我，我所在之处的天气，我把你搪塞过去了。我承认，这多少有点是文字游戏。不过，我已经说到了心理实相的值的气候。

现在，如果你想知道，品质-深度就是在心理实相之值的气候内运作，并给广阔的现在带来真正惊人的维度，广阔的现在也是在心理实相之值的气候内。



如果你想，你可以把品质-深度的原理想成像一阵吹过广阔的现在的风，它的确就像风，因它的效应而为人所知；如果你一定要从视觉上想象它，那么它可能有个漏斗的外形。所有这些概念都是最难转化为言辞模式的。

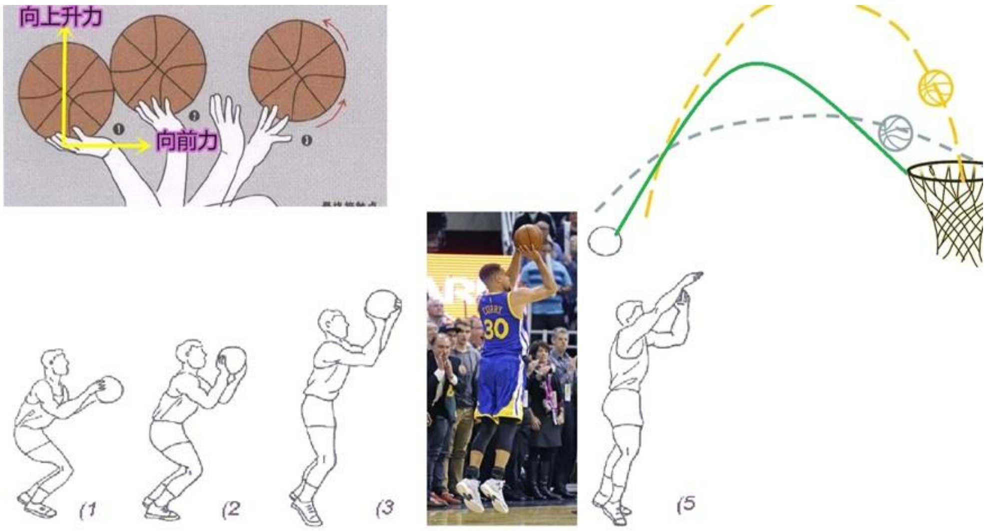
对于内在意识自我来说，一切可能性都是同时在立体多维的各平行实相矩阵中展开的。没有哪个更真或更假。

当意识焦点把关注投射入某一具体人物与事件时，自我意识跟随那

原文发布源头：xiyushe.org

角色经历事件，并成为记忆。这一过程坍缩发生了两次：第一次是在众多自我角色中聚焦其中的一个；第二次是在众多可能性中激活其中一种成为本次的抉择。

这意识波的荡漾，犹如水纹或光波透过摇摆着的衍射口，在底板上留下大概率函数集中一次不确定的确定性曝光底版图案，就像是万千套叠动作中的一张清晰的瞬间底片。



比如上图这个投篮的动作过程。

对于我们来说，始终是一个运动员和一个篮球的运动；但在高维眼里，它是一连串残影的贯穿，那个篮球也同时表现出了所有抛物线可能性的合集。在出手的瞬间，手腕与手指的一切可能发生的概率性事件都真实地发生了，而导致所有可能发生的结果也都同时发生了。它既成功了，也失败了，还有卡在篮筐上的情况发生。

这一连串自我当中，哪个是我，哪个又不是呢？接到球完成了扣杀，没接到球自己却摔倒了，接到了球但球被打飞了……各种情况下的那个我都同时存在于同一个场景内，而自己的对手也同时呈现出多种可能性的合集——可以接到球的，没接到球的，接到了球但接飞了的……不同可能性间的所有实相都发生了，只是你的经历坍缩入了哪一个显像，你就记忆哪一个为真。

我们把自己认知为唯一，这种主角意识有一种莫名的优越感。但如果你真的身处高维意识中，你会发现自己只是自我蚁群中的一员，这多少会让某些人感到自我价值的贬损。

我建议你们休息一下。不过，我得说，虽然不得不用言辞来做象征，但我们还是做得非常好。

（9：51 休息。珍解离如常。在最后的几分钟里，我越来越意识到，那已熟悉的，珍和我称作"胖手"的感觉。通常最有感觉的是我的右手，但这次左手的手指感觉最强烈。我这次没打算测量，现在我已经确定，这种放大感出现的时候有明确的物理差异。请参见第 54 节，珍的手在

原文发布源头：xiyushe.org

这一节没受到影响，但在上一节有双手放大的感觉。）

（上星期，珍醒来时，下巴的左下方肿得很厉害。医生认为不是牙齿的问题，用了抗生素来治疗她。现在下巴的肿已经消退，珍感觉没事了，不过她打算去找牙医照个X光，看看是否有坏牙。她吃东西没有问题。现在休息的时候，她用灵摆向自己的潜意识问了几个关于下巴肿胀的原因；她得到的答案表明，原因是心理性的，和唾液腺也有关系。当她在传导这一小节课时，她感受到赛斯那庞大又饶有趣味的宽容。）

（10：03，她以同样的方式继续。）

对我来说，处理别人的疾病和健康的麻烦，比处理鲁柏的要容易得多。他问我一个问题，然后就砰地把自我的闸门关上，拒绝听答案。为了避免可能的扭曲，我尽量不提这方面的事，除非它们很严重。

在与观众的互动中，很多人会提出很好的问题，但是他们自己心里却在提问时已经有了自己的答案。如果在渠道中获取的答案与自己大体一致，就欣然接受，并沾沾自喜；如果不一致，就充耳不闻，加以忽视。其实我们多数人只能听懂自己已经懂了的道理，而对那些与自己知见相差甚远的说辞会全然无感，觉得不可理喻。这就是为什么我们必须要参与各种经历——只有亲身经历才能感同身受。而不同经历、不同可能性的尝试与对等尝试，需要反复多次才能达成。这就是累世被展开的意义和价值。经历累世的往生不是一种惩罚，而是有机会更全面多元地利用不同视角去理解同一事物的本真。

每当提到日期时，顺便说一句，不管给出的理由是什么，也不管那个日子是对谁很重要，我建议你们都要小心和留意。这是很好的一般做法。有几次，因为鲁柏心情很不好，担心自己可能怀孕了，我设法安慰他，说他没怀孕。但是毕竟你们不应该依赖我，而是应该发展你们自己的洞察力，从自己的错误和经验中获益。这就是为什么我不给你们华而不实的预测。

鲁柏可以自由地使用灵摆。这涉及到与我无关的事，但它是可以触及潜意识的一个相当可靠的方法。我只能说，通常答案是可靠的。

对于赛斯来说，鲁柏在本实相层的坍缩，只是众多平行实相中的一个。在某些人生事件的分水岭上，珍作为一个角色在哪天发生什么事是注定的，只是结果并非注定（虽然有一个大概率的高发结果）。就好像你投硬币，正面或反面是随机的。在你抛投出去后的瞬间，各种可变参数在快速地坍缩——抛投的角度、力度、地面的弹力、风速都是确定，那就能计算出正反面的概率比，这计算甚至可以非常精确。不过再精确的计算也有可能硬币就是立在地上不倒。这也是概率中的一种。

至于个人的经历到底坍缩入哪一概率中，高维确实可以给出一个答案，但并不 100%准确。最准确的是自己作为当事人亲自坍缩自己的实相，通过灵摆或其它手段，你看见的不是预言，而是你的内在心意的显化放大。这内在抉择不是小我做出的头脑选择，所以在角色我看来，这是一个预言；而对于内在意识我来说，那是自我抉择

原文发布源头：xiyushe.org

的延时展现。

在这里还要说明的一点就是，1929 年 5 月 8 日珍的妈妈“玛莉”生了珍，1932 年，患上早期类风湿性关节炎。当时西方医学普遍认为这个疾病与雌性激素紊乱有关，并且遗传。因此珍的妈妈一直都说是因为孕育“珍”害得她发病，而生不如死。

所以珍在童年就对受孕在心理上极其抵触，其实这是因为她的这个角色我是鲁柏的最后一生，如果有孩子就无法做到毫无牵挂与不被牵挂，也就不能毕业，所以在人生铺陈中设定了这样的剧情，警醒自己不要走普通女性的人生路——孕、生、奶、养、孕、生、奶、养。

我们今晚要处理的数据是极其重要的，然而却只是以大纲的形式给出。为了鲁柏好，顺便说一下，首先他发现在写作上遇到了困难，然后他的身体才出问题，而不是反过来。

他不用担心身体有严重疾病，你也一样，约瑟；做个边注，通常严重的身体疾病，或惯常的健康不良，往往可以被认为是一个征兆，显示当事人在你们的层面上处于他的轮回周期的漩涡，即中心。到了轮回结束的时候，通常遇到的都是一些轻度的残障（minor disabilities），因为生命力已基本释放出来，通常最具破坏性的问题也已经解决了。

（此时，我手的肿胀感已经消退。）

鲁柏这一世可能会有的任何重大疾病，都会发生在他年轻的时候，15 岁的时候，她那时有一次严重的灵性危机的威胁。你，约瑟，在 33 岁的时候也可能会有严重的疾病，并且被避免了。但是，在所有的情况下，即使身体的微恙也会耗损能量。你们知道，能量可以是有求必得，但你们得先知道得够多才懂得求。

从此以后，你们都不会失去身体器官，除非你们以不健康的方式大幅度改变自己的性格。毫无疑问，鲁柏应该戒烟。不过我知道他会的，我并不担心。

从这一段中我们可以看出三层重要的信息，它们分别是：

1、身体上的重大疾病都是计划好的，在哪年展开、多长时间、是否致命、能否痊愈。

2、身体上的重大疾病与人生蓝图体验直接挂钩，在最后“高考”冲刺时不会再安排体验这些高度冲突化的剧情，更多地是让演员把精力与时间用在自己的角色塑造和知见升华上。

3、身体上的重大疾病，是一种必然的人生体验，有着它不可替代的教学寓意。感受残缺，感受在生死线上的挣扎，感受无助的绝望，都是一种需经历的对等体验，让自己可以在日后有能力感同身受他人的困境。爱与被爱、照料与被照料、被遗弃与被呵护、家属与患者……在漫长病痛的折磨下，一系列心理变化，是这类人生的主线故事。

天地不仁以万物为刍狗，很多人在生命中遭遇自身或家人的重大变

赛文发布·xiyushe.org

故时，在苦难中会咒骂上苍的不公。其实这一切都是你自己申请、自己规划、自己首肯的，其间没有一个演员不是自愿参与的。而且剧本是大家商量着敲定的。这里包括何时发病、何时出意外、病情的严重程度、绵延的时长、最后是否能被治愈、被谁治愈。而变数是：患者与家属是否选择治疗，有多少耐心，面对无止境的未知采取什么态度，愿意为此投入多少，何时选择放弃，如何面对家徒四壁、债台高筑、不治身亡的结果。

爱是坚持还是放手？如何面对必然的死亡？还在机器里喘气的尸体是否叫活着？打骂杀害医生是否能让自己的内心释怀对人生的绝望？在自己或家人生不如死时，什么才叫人道？不生孩子会离婚，生孩子 100%遗传他乙肝，生还是不生（我接触的临床，有些人为了能婚恋，始终隐瞒自己患病的事实，导致遗传）？自己是癌症患者，基因已经变异，是否把带病基因传递给孩子，因为我想做妈妈，想给爱人留个念想再死......

大智者不是不会生病，而是他们都在累世中经历过了这些两难的抉择，也学会了自己的功课，此生已无需补考。

（这时珍举起双手，表示现在的手很胖。）

既然我们谈到这个话题，我建议鲁柏每天用盐水漱口 4 次，至少持续一个星期。这会很有帮助。此外，他还应该继续他正在做的事，在晚餐后，至少写一个小时的诗。

用盐水漱口可以改变口腔内的菌群分布比例，对于牙龈炎、慢性咽炎、长期抽烟的人有所帮助。写诗属于非理性、非逻辑的艺术类内在自我抒发，在构思诗歌与运用词汇的抉择中犹如一种冥想的过程。

潜意识里，在这方面的发展，对他来说是最重要的，诗的创作少了，会引起身心症状。当他觉得被不公平地利用时，他不敢气势汹汹地说出来，就像他因为害怕报复而不敢跟他母亲顶嘴一样。

艺术具有内在自我的表现力。诗歌、绘画、歌唱、乐曲、写作、雕塑、舞蹈，都可以主动地宣泄出自我内在的情感，作为一种情感的表达而宣泄内在压力。不让压力变成卡顿，继而扭曲了自己的乙太结构，导致身体结构性失衡，产生疾病。日本人与中国人原来唱卡拉 OK，现在改成了广场舞或街道群体暴走，这都是一种宣泄的方式。

别和他人置气，别和自己怄气，气坏了身子也解决不了问题，还会得气郁的病。

原文发布源头：xiyushe.org

生活中常常见到一些人，气性大，特别爱生气，一有不顺心就怒了，俗称暴跳如雷；另外还有一些人特别爱自己跟自己生气，对外界不闻不问，自己在那儿闭门折磨自己，直到把自己折磨够了，才罢休。

什么人爱生气呢？认知观二元对立，并且是非观鲜明的人。非黑即白，什么事都讲规矩，而且是以自己的标准为标准，衡量天下的一切。不符合自己标准，就生气了。要不压制别人按照自己的标准来，要不压制自己按照别人的标准做，但一肚子委屈一肚子气。

这一分析你就可以看出来了：爱生气，尤其是不断闹小脾气的人，都是灵魂等级很低、没有同理心、自以为是、二元认知显著、非黑即白的年轻灵魂。能量满满而躁动不安，认知肤浅而城府浅薄，视角单一，理念狭隘。简单地说就是没阅历、没见识、没能力还心高气傲的人。

现在，出于同样的原因，他没给编辑们发送正常的询问信，把他感到的侵略性转向了自己，结果在几次情况下吃了苦头，这是就编辑这件事而言，因为有的编辑只有在被催促的情况下才会动。

深深的不满感，会在挪动家具的早期症状中表现出来；不是随意的、意料中的正常尺度，而是极度庞大的规模。然而，这种攻击性却要针对活物，来代替愤怒的信，鲁柏终于停止了搬动家具，却也真正地把自己搞的团团乱转。

我告诉你们这些事，是为了让你们知道，如果你们安静的公寓被突然

打乱是这类攻击性的标志，那么它突发的余波，往往就是颈部僵硬和牙龈肿痛的征象。我认为，从长远来看，鲁柏把他的攻击性导向适当的人，会容易得多，至少在那里会得到理解。编辑和其他人一样，知道自己什么时候松懈了。

如果我能处理好鲁柏，那我还有一些话要说，但要等你得到必要的休息之后再说。

鲁柏演绎的珍，在她的书稿投送给编辑部后久久没有得到回复，这让她很着急，这种内在躁动像火苗一样滋扰着她的清明——自己想要做点什么，可又没有什么真的太能去做，这样的压抑感，让她牙龈肿痛（心火旺，上火），看什么都不顺眼。于是用变更家居陈设的方式，宣泄自己想要有所改变的渴望。但是这样的宣泄无法真的去除她内在的焦虑。

作为赛斯，它是知道未来三十年里，哪本书什么时候写成，哪本书被谁在什么时候发行，一切都有其最好的安排，在它眼里一切已然发生。可是珍不知道啊，只能一遍遍地去催促，觉得自己的努力可以改变某些事的进程展开的速度。

如果你注意观察，在家里有人闹脾气的时候，家里的电器非常容易短路，莫名其妙地坏掉东西。上一节我们说过，人的负面情绪会引发坏天气、战争、天灾，而家里坏脾气同样也会导致自己生活的实相内出现小的灾变。

原文发布源头：xiyushe.org

天道茫茫，万事悠悠，众生芸芸皆有定数，人能吃哪碗饭仿佛都已注定。识自性，知天命，茫茫千古，上下几千年，兴衰千万事，国运交替，分久必合，天理循环，成毁各皆有定数。世间万事万物，在冥冥中，天意从来高难问，天道幽渺不寻常。

一个人不可坐等其成，也不可妄自造作。尽人事，听天命。躺平空想显化不出奇迹，但拼尽全力也未必就会成功。其实你在尽力而为的过程中已经完成了你的历经，而结果是否坍缩成你想要的样子，其实与你只有三分关系——可谓人三分、运三分、命三分，还有一分靠贵人。

（10:31 休息。珍解离如常。我的手有点累，她的声音也显得有些疲乏。恢复 10:36。）

品质-深度，你们可能猜到了，可以加入到我们的内在宇宙的法则或原则中。随着你们对心理时间实验的继续进行，你们会与之有更多的

关联。

顺便提一下，我亲爱的约瑟，我无意中听到你发表了一番讽刺的评论，关于我说你们有需要，就会有更多能量的那番话。一切不以为然的影射，就如现在这个例子，其实是你的态度，阻碍你获得能量。但在这种情况下，你这种态度也多多少少是很自然的。

（"我一直在想这件事"。）

（我记得我是在几天前说的。）

它比你知道的更重要。和很多其他人一样，在潜意识里，你相信一旦能量被消耗了，它就没了，你也相信，你只有一定数量的能量可以用，之后你就会一无所有（become bankrupt）。这不仅是个错误的信念，而且是个危险和限制性的信念。

它使你在更新能量之前使用最后一点可用的能量。正确的说法是，你有真正的、实际上取之不尽的能量库存可供汲取。所谓的神经能（nervous energy）就是在任何特定点上，存在于身体有机体内的能源量（amount of energy）。

能量，本质上，会自行替换而且愈用愈兴旺，对能量的错误概念，造成灵性上拒绝把完全可用的能量转换为物质型式，仅仅是因为潜意识的信念，认为这种转换基本上是不可能的。

你们两个都应该朝这个方向进步。至少在一般情况下，鲁柏在某些方面比你更熟练，但在危机时刻，他就又故态复萌，用有限的能量全力往前冲；他常常为了自己的目的，很自动地转化了可用的、丰沛的灵性能量，过后又忘了自己是怎么做到的。

过于有意识的企图不会有帮助，但这份资料应该会有帮助。身体有机体确实需要睡眠，但只有身体的有机体与其大脑需要睡眠。心智一直

原文发布源头：xiyushe.org

保持警觉。然而当你们更熟练时，在自动运用心理时间的辅助下，你们就能够更有效地运作，并被能量所支撑着而不会感到吃力。

人体的能量体系是非常复杂的。今天我们已知的主流是以卡路里为单位的生物能，但是生物能并不匮乏的时候，人也会觉得无精打采疲惫不堪，这涉及到了中国人说的“气”。

气其实分为炁、氣、气，分别对应不同的能源供给渠道。

一般的人靠食物提供的氣活着，几顿饭不吃就没有了生气、没了力气；

修行人靠气活着，这气是身体上每一个微粒自身的能量，又叫地气，是从海底轮蒸腾上来的，是魄力的一部分，又叫气魄；

而进行灵修的人可以吸纳本真宇宙里的真炁，这炁从头顶浇灌下来，源源不断，取之不竭，用之不尽。练习气功的人，把天炁与地气交合成金丹，其实就是一个体内的微型核可控聚变体。一般一枚成熟的金丹，可以源源不断地供应生命所需的全部生命能，不会衰竭或不够用；并支持内在自我展开很多高耗能的大型神通法术。比如瞬移、呼风唤雨、长时间稳定的遥视、灵魂出窍游历平行世界等。

睡眠不是充能，而是载具内在自我修复的过程。构成我们身体的分子粒子和内在意识体，没有谁需要睡眠。但是载具脑需要睡眠才能完成全身器官的维护工作，这主要集中在夜里一点到三点间。一般

人就算睡十小时，真正深度睡眠时间加起来也不到四十分钟。一个人一天如果能打坐冥想一小时，其产生的休息效果都胜过睡眠十小时。当然前提是你这一小时的打坐真的是进入了当有的状态。

这将会是这些课对日常生活的一个非常落实的贡献之一。我不会把你们留到 11 点半。但是应该非常认真地看待这些关于能量的陈述，因为你们都能够从中受益。它们不是歪曲的。鲁柏在我们课程中的表现，当然就充分证明了我说的，关于自动获取和使用补充的能量的说法。

（赛斯这里的观点当然是很有道理的，珍和我经常讨论她在课程中惊人的体能表现。如果一个人有意识地下定决心，每周两次，不间断地步行两个小时，他可能多少会有一些体会。但珍在这么做的同时，还在忙着转译赛斯的讯息，并把它们大声说出来。所以，更准确的表现应该是，一个人走两个小时的路，一边走一边不停地说话；这期间也许穿插着三次短暂的休息。）

简短地提一下，在加州时你那只脚的事故，约瑟。

那根钉子与前世的马蹄铁有关。当时一匹没有打上马蹄铁的马，踩到了夹在马厩地上木板之间的钉子，钉子的尖端朝上，马的脚因受伤而变得柔弱。

你那一世的父亲在设法控制那匹马，但马的前蹄却踩到了钉子。你的父亲把火烫的马蹄铁套在那只马蹄上，你尖叫了起来，想着马的痛苦。那时你才三岁。你在加州踩到钉子时，那记忆从潜意识的第三层深处，通过震惊，跳到了最上层或第一层潜意识。

这就是你的身体出现严重问题的原因。如果不是当时在马厩的你还是小孩，无法了解你父亲怎么会或为什么会对马施加如此的痛苦，把火

原文发布源头：xiyushe.org

烫的马蹄铁猛地放在马受伤的脚上，事情也不会变得如此严重。你在恐惧中认同了这只动物，因此当你踩到钉子时，瞬间，那感同感带来了身体上的状况。

给你注射的马血清基质，因此只会让情况变得更糟，这造成了你剧烈的生理反应。触动到瘫痪的原因是你先前恐惧的结果——你父亲会用同样的方式对待你吗？

（在提供上述资料期间，作为赛斯的珍问我累不累，我说不累，虽然我的手有点抽筋。上面提到的事件，发生在加州圣塔莫尼卡，我相信时间是 1956 年 9 月，珍和我去那里看她的父亲，他正在建盖一些公寓房。我踩到的钉子，相当深地穿透了我的鞋底，但不是很痛；但因为钉子生锈了，我们认为最好打一针破伤风针。我们进屋去洗脚，没想到我竟然晕倒了。）

（在医生的诊所里为我注射之前，医生给我做了一个皮肤敏感度测试，结果证明是阴性。但三天后，当我在洛杉矶市中心开车时，我突然发生了严重的胃痉挛。我几乎回不了家，因为我对马血清类疫苗有很强的过敏反应，休养了一个多月才恢复。差不多有一个星期不能走路。我现在必须在皮夹里带着一张警示卡，并被告知再打一针这类的药剂可能会致命。）

（赛斯在这里提到的催眠发生在几个月前，在这个课程中给出的信息，与我在被催眠时提供的任何其他信息都不矛盾。珍有这个事件的录音带，并写入了她的超感官知觉的书中。我们经常想知道我在催眠过程中所提供的资料的有效性；我们本想进一步探究，但一直没时间。）

那时候，有陡峭的台阶通向你的房子。你长大后娶的妻子，我相信，名字叫内尔（译注：与钉子 nail 发音相似。），BR-OW-NE-LL。如果你试着去画马，你会发现你对马，或与马的偏好。

没有无缘无故的爱与恨，只是多数时候那些莫名升起的情绪与问题，并不与我们今生的遭遇相呼应，这让我们觉得人生无常。其实只是我们可观察的对比参数过于狭窄而已。

在这里对我们也是一种提醒：不要把问题按下去，今生的在意与困顿最好设法在今生解决了，省得为其它自己的人生带来不必要的麻烦。死亡是不会让你现有的问题清零的，所以自杀的人什么也逃避不了，回过神来还是那堆同样的麻烦，需要一遍遍地去应对，更烦。

("在那一世，我叫甚么名字？”)

你的名字叫威廉斯，如你在催眠中所表示的。你在波士顿遇到鲁柏，在这个国家，在离开他之后（after an absence from him）。你家里确实有五个孩子，也就是两个兄弟和三个姐妹，其中一个姊妹在你小的时候就死了。

("珍问我那一世住在哪里，我说马里兰 Maryland 是什么意思？”)

（在催眠过程中，我一直无法更具体地说出自己的居住地。）

鲁柏挡着我。马里兰不在这个国家。你来到这里，来到波士顿。马里兰是一个城市。不是你们国家的那一个州，你出生在那里。在波士顿很可能会找到一些记录。你母亲的名字叫约瑟芬，所以你的名字叫约瑟，即便在那一世，就叫约瑟。

在那一世，你身材消瘦，有一定程度的自律，最后却有了四个孩子和一个病残的妻子，这个妻子就是鲁柏这一世的母亲。过去鲁柏把这个数据挡掉了。你们相处得并不好，所以在这一世，你们从一开始就彼

原文发布源头：xiyushe.org

此看不顺眼。

沃尔特·泽（Walter Zeh）是你妻子的姐妹。我决定告诉你这件事。沃尔特·泽有结核病，而且身为一个女人时，非常丰满，就像你那时的妻子一样。在这一世，当沃尔特·泽遇见鲁柏的母亲时，他们也是马上就看不顺眼对方，因为他们以前为了同一个男人而争吵，而你就是那个男人。你想得到那个姐姐（注：指沃尔特·泽）但没有成功。换句话说，你要了鲁柏现在的母亲。

如果你累了，我就结束课程。你得自己判断。

罗的丈母娘、珍她妈是罗的前世妻子，但因为那一世的约瑟同时和她姐妹俩纠缠不清，搞得今生大家见面后也不亲近，莫名的反感。借此我们的拼图又多了一块，为什么珍的妈妈进入这出转世剧，因为她也是这个话剧团中多年的老演员了。至此我们可以看到，罗家的父母兄弟、罗与珍、珍家的妈妈爸爸，还有他俩的朋友们其实都有多生累世间的各种瓜葛。

很多人觉得自己今生做的事情，不管是损人利己，还是巧夺豪夺、欺诈哄骗，只要不被司法制裁，就天知地知和当事人吃哑巴亏；却不知道平衡法则始终在运作着，出来混早晚要还的。别说自己莫名其妙地倒霉，想想自己暗自窃喜的时候。吃亏是福，但行善事，莫问前程。

（我问珍要不要结束这一节，但她只是耸耸肩，我看得出来，她有点累了。声音也越来越沙哑，但因为我们希望能得到更多的信息来验证

催眠实验，以便用于珍的书中，所以我决定继续。）

（“好吧，我们再继续几分钟”。）

这里我们看到了模式的重演。鲁柏还好，虽然他一有办法就会试图挡住我。当然他以前就认识他这一世的母亲，但只是熟人而已。这次是熟悉的感觉吸引了他，仅此而已。

你对你妻子的幻想破灭了。你和她的姐妹有过短暂的婚外情，也就是鲁柏这一世的母亲，但她在那时就已经像只秃鹫，把你吓跑了，她一直没原谅你和她分手。

我没办法传过来更多的数据，因为我担心鲁柏会开始扭曲资料。

（在珍和我看来，似乎已经出现了扭曲，因为赛斯指出，我想要的是我没有得到的那个姐妹，然而又说我娶了她，我会在以后的课中问赛斯这件事。在传述中，我并没有发现这个错误；只是像往常一样忙着记录，我不止一次的发现，书写时很容易记不清我在抄写的字句内容，赛斯以前说过，扭曲最有可能出现在课程开头或者结尾；而这一次是在接近尾声时出现的。）

（“那么，你能告诉我们，我那一世的职业是什么吗？”）

你的职业是圣公会的牧师。

愿你们俩有一个美好的夜晚。

在一个本来很舒适、但后来衰败的街区，有一座砖砌的教堂。街对面有一栋旧宅子改成的杂货店。后来，附近开了一间服装店，从三层楼的窗前可以看到水。

你是在一个特殊的机缘下被任命为牧师的，没有受过正统的教育。当你移民到波士顿的时候，你用的是德雷克 Drake 这个姓。我不知道名

原文发布源头：xiyushe.org

字。移民时你还年轻，船迟了 3 天才到。航行中爆发了天花。一位船长庇护你。你没有按规定签到，被发现了；可是因为你让船长想到了他的侄子，姓氏是菲利普，所以他保护了你。船上还有一个女孩。

她就是这一世的迪·马斯特斯，你的鲁柏在波斯顿认识她，一个政客的富太太。你去过你朋友的药房两次。

（珍的声音现在已经非常嘶哑和疲惫，但她还是继续。我认为赛斯所说的朋友的药房，是指我们这一世的朋友约翰-布拉德利所经营的药房，他多次见证我们的课程。根据赛斯所说，约翰的上一世就在波士顿经营一个药店。请参见第 21 节课[第一册]。赛斯说约翰那一世死于 1863 年，这有助于确定我和珍在我们的前一世生活的时间。）

我不知道鲁柏还会配合我多长时间。有一个私生子，是你和鲁柏这一世的母亲风流韵事的结果。那个教堂有三座钟。你各方面都很自律，除了在性这方面。你有将近 300 名教友，一副非常沙哑的嗓音。你 63 岁时去世，葬在教堂的院子里。

可知这是 1860 年前后的一生，约瑟那一世就叫约瑟。他是年轻的移民，来到波士顿后，一个没受过什么教育的年轻小伙子却成为了坐拥三百多人教友和尖顶教堂的牧师。确切地说是一个风流牧师，游走在姐妹花间，还有过四个孩子。那世和姐姐成为情敌的珍的妈妈这一生还和自己当年的姐妹相互心存芥蒂，当然也不怎么瞧得上自己昔日的丈夫、现在的女婿。

迪·马斯特斯举行的鸡尾酒会，她是珍兼职的艺术画廊主管。

（此处珍笑出了声。）

鲁柏今晚已经用上他的储备能量，试图挡住我。不过已经有不少好资料传过来，所以我得说晚安了，这一次是为了鲁柏的缘故，因为他挡沃尔特·泽或 Z-i-a-k-a 的资料挡得最用力。

在这个阶段，珍与罗还没能在意识上接通宇宙无限能量源，所以他们只能用自身有限的生命力和很小的有限的丹田备用储备能量。

（“晚安，赛斯”。）

（11:30 结束。珍解离了。她现在非常累，她的声音很虚弱，她只想睡觉。我们两个到现在都没有出现任何手部现象。）

（在做心理时间练习时，我有以下经验：）

（6 月 4 日，星期四，晚上 8:30：没有结果。）

（6 月 5 日，星期五，晚上 9:30：我这一次没有刻意诱导轻度出神状态。看到一个穿短裙的小女孩，在路边的水沟里踢着泥土；使得尘土四处飞扬。还听到一些流行音乐。我几次被一个叫喊声从理想的状态中吵醒，听不出来是什么。还有其他几次模糊的瞥见和声音。）

（6 月 6 日，星期六：缺。）

（6 月 7 日，星期日，凌晨 3：30：从睡眠中醒来。当我处于理想的状态时，我非常生动而且持续一段时间，看见一位年约 40 岁左右的英俊男子的头部和肩部，面对着我，但没有看我。他的脸先是看向我的右边，然后头慢慢地转向我的左边。这个画面很生动；他黑色的头发上

原文发布源头：xiyushe.org

有蓝色和白色的亮光;我也记得他的脸侧面有亮光，以及皮肤的纹路。他穿着一件蓝色或黑色的西装外套，白色衬衫、深色领带。表情生动活跃；他可能在和别人说话。我相信我还听到一些声音。）

（6 月 8 日，星期一，下午 4：30：瞥见珍和我穿着泳衣，在一处与戴通纳（Daytona）海滩相似的长长沙滩上。朝我走过来。右边是水，左边是斜坡，我们刚要走上斜坡。珍拿着一条大浴巾或沙滩毯挥来挥去。这里持续了一会儿。看到两个人的身影在一段距离之外。全身。）

（珍：6 月 6 日，星期六，上午：我想要买一双丝袜，但是不知道我想去的那家店，沃那街商场（Walnut St.Market）是否有卖。然后，我在脑海中非常清晰地看到店里有一个丝袜的货架。当罗和我去那家店时，丝袜就像我看到的那样在那个货架上。）

（珍：6 月 7 日，星期日，上午 11：15：我正读了几页某本通灵杂志，日期是 1962 年的某个时候。我可以非常清楚地读出这些资料，但起身就忘了内容。）

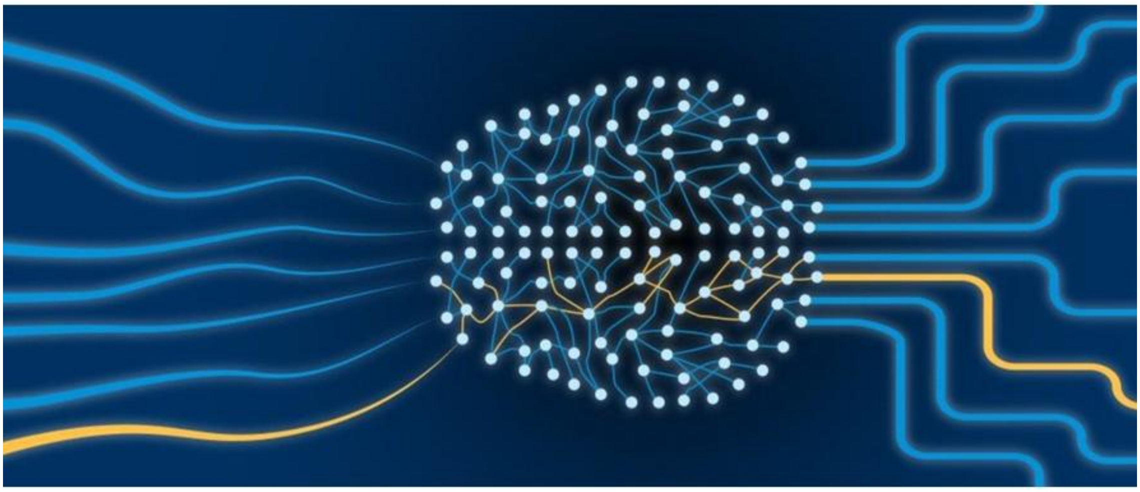
Y2-6-60.1

第 60 节

前情摘要：

至此，我们终于接触到了第十一条本真宇宙中的宏观后台法则：自我价值完成带来的品质深度。这个词很拗口，如果转变成汉语语境的词汇，我们可以叫它：有深度的高品质自习。

它不是一个基于自我价值完成后的完成时，不是某一圆满的状态，而是自我意识进化到中后期时，掌握了多元意识技巧、多维观点认知，有能力自主地展开鲜少扭曲的自我进化。这是一种持续再进化的意识状态。



什么是深度学习呢？这是一种机器学习方法，它作为人工神经网络，可以根据学习过程中的示例数据来独立地构建（训练）出基本规则，尤其是在机器视觉领域。神经网络通常采用监督式学习的方法来训练，

原文发布源头：xiyushe.org

即通过示例数据和示例数据的预定义结果来进行训练。

人工神经网络

深度学习使用了某种形式的人工神经网络技术，因此必须先用示例数据进行训练。即在给定的历史剧中先训练其感知、认知、逻辑处理能力。经过训练的意识就可以用来执行相关举一反三的任务。

使用已经过训练的意识，展开无尽的穷举式演算，这一过程被称为“推理”。在推理时，意识会根据习得的规则对所提供的数据进行评估。例如，随机给出原始参数，然后命令它生成穷举演算，最后自然淘汰掉失败案例，在数百万可行方案中做出对比，输出一个最优解。

神经元、层和连接

意识由多个互相连接的“神经元”层组成。以最简单的情况为例，这些层具体是指输入层和输出层。可以将众多的神经元和连接看作一个矩阵。连接矩阵中包含输入矩阵的每个值，并连接到结果矩阵的值。连接矩阵的值包含了相应连接的权重。借助连接矩阵值以及输入值权重，可以在结果矩阵中生成相应的值。

除了输入层和输出层外，在深度意识的可见层之间还存在成百上千个用于输入和输出的“隐藏层”，这形成无以计数的平行层，用来同时演算所有可能性。矩阵中每个隐藏层得到的优胜结果即是下一层矩阵

的输入初始比对数据。因此宏观意识只关心最后一层的输出矩阵所提供的结果，过程中所有失败的情况都成为分母。

训练

训练意识时，最初的焦点是随机设置的，然后逐步添加示例数据。要根据输入数据和预期结果、并使用训练规则来调整关系权重。

意识的最终表现（即结果评估的精度）在很大程度上取决于训练时所用的示例数据。如果用于训练的内容有大量可变性高的示例数据，则通常能产生更精确的推理结果。如果使用大量非常相似或重复的数据进行训练，那么在遇到与示例数据不同的数据时，意识就会无法对字段进行估算。这种情况叫做意识的过拟合(Overfitting)。

一个可自行生成、模拟宇宙环境、对输入的初始参数进行全面的复杂处理，并在最后反馈输出最优解的意识单位，就是一个意识完形、成熟体，并被认为具备了深度的高品质自习能力。

至此，本真宇宙内的基础底层逻辑法则我们就都学完了。在这里一共涉及了十一条，其实还有一条，最后作为彩蛋告诉大家。

我们首先来回顾一下：这十一条都包含什么?

原文发布源头：xiyushe.org

<u>第一个法则：自我价值完成</u>（第 044 节）

这是意识持续“自发”渴望“进步”的内在原动力。有效地防止意识分身们“躺平”、倦怠，拖延自身的不懈发展。

<u>第二个法则：能量转换</u>（第 044 节）

当意识体有充足的意愿投身入这一自我进化的路途，下一步就是让意识能量体能有效地转化为伪装层的伪装载具我，并在完成这一舞台剧后，从这个伪装载具中顺利撤出，逆向还原成意识能量体。这就是意识能量波坍缩成粒子，再从粒子态加速还原意识能量波。

<u>第三个法则：自发性</u>（第 044 节）

按顺序这是第三，其实我觉得应该是第一，它就像我们电脑的主板驻留程序一样，一个意识能量分身自我意识苏醒的第一步就是自检到这一指令，然后按照这一指令“自发”地去激活其它相关指令集。这带来所谓的自由意识，让意识体觉得自己渴望达成后续连锁的内在渴望。

<u>第四个法则：持久性</u>（第 044 节）

天啊，我是谁？我在哪儿？我要干什么？意识一旦被启动，自我就诞生了。自我意识一旦被启动，它就会渴望保留自我意识的持续性和可延续性——让自己活下去，尽量久些，让自己扩张。

自我扩张和多重自我多面向同时扩张，繁衍分裂，自身克隆。

第五个法则：创造性（第 050 节）

意识能量微粒们会尝试各种形式的团队协作，通过这样的协作，每一个意识能量微粒都能最大限度地发挥自身携带的特长，并利用他人的特长来完成自己无法达成的经历目标。粒子聚合成原子，匹配上电子（能量）成为分子，进而形成天地万物。细胞从简单到复杂，所有可能性的组合都被尝试一遍，然后彼此竞争，优胜劣败，相互形成滋养的阶梯，合力塑造与攀登未知的高峰。

创造性，包含：创造出自己和更优秀完善的自己；创造出宇宙万物；并基于造物再造物的不断攀升。

第六个法则：浓缩知识的意识（第 050 节）

以史为鉴，尝试、经历、总结、萃取凝练出“道理”，然后再进行验证、校正、对比不同方法的有效性和高效性，剔除劣质的、不稳定的、有副作用的可行方案，逐步精简得到最优解，并传承给自我群体意识与宏观群体意识，成为共享知识与认知。宇宙中的多数文明都是靠宇宙集体意识共享文明成就、快速进化的，只有少数物理系文明闭门造车，不能发展出宇宙意识，也无法连接、使用、甚至不能意识到有宇宙意识网格的存在，成为了高傲的蝼蚁级文明。

原文发布源头：xiyushe.org

第七个法则：无限移动性能力（第 050 节）

意识体本身是无视时间与空间这些物理伪装假相的。在我们看来无比广袤近似无垠的宇宙，在意识体看来，不过是由一堆 IP 地址构成的元宇宙空间游戏场地。意识体进出各个“场地”时，并不是靠跨越距离的物理逐点飞行，而是瞬移。

瞬移的道理也很简单：我们所谓的身体其实是意识能量微粒构成的“雾状流体”，这所谓的身体其实并不稳定，每天都在进行着大量的粒子交换更替。在瞬移发生时，粒子身体上的所有服役粒子虹化，而意识本体在投影层中输入下一个有待显化成像的地址参数，比如大角星，意识体在大角星的地图上开始聚像，利用大角星本地的显像意识能量微粒，依据自身乙太蓝图、大角星的伪装规则，显化出一个符合大角星伪装规则的自己。

另一种瞬移，只是意识体的瞬移。它可以到理论上的任意层面，实际只能访问与自身意识频率对等或更低的层面。意识频率向下兼容，却不能进入比自己高太多的意识频率实相场域。

第八个法则：无限可变性和转换性（第 050 节）

之前说过的两点，意识能量物化后再还原与瞬移都涉及到变形的能力。

还有另一种变形的能力就是意识进出于不同的角色，演绎着意识体和伪装体，这也是一种变形和转换能力。这些变形与转化的能力是没有使用次数上限的。

<u>第九个法则：合作</u>（第 051 节）

不管是细小的意识能量微粒结合成浩渺的伪装宇宙，还是构成一个比灰尘大不了多少的螨虫；不管是诸多人格片段构成的存有，还是宏观意识构成的意识海，1+1 大于 2 的协作共赢在整个意识领域广泛地存在着，并且是发展一切的前提。自私的利己只是一种极化体验，用来反衬出利他合作的意义。

<u>第十个法则：到达和离开</u>（第 056 节）

作为演员，我们无数次地辗转于各个舞台，去演绎这样或那样的角色。这些角色亦正亦邪，演绎出人间百态。甚至可以利用自我意识分身，让多个自我同台演绎对手戏，就像现在珍、罗、赛斯、弗兰克，海滨负面极化版珍与罗、公园里来找罗玩的童年其它的罗一样。

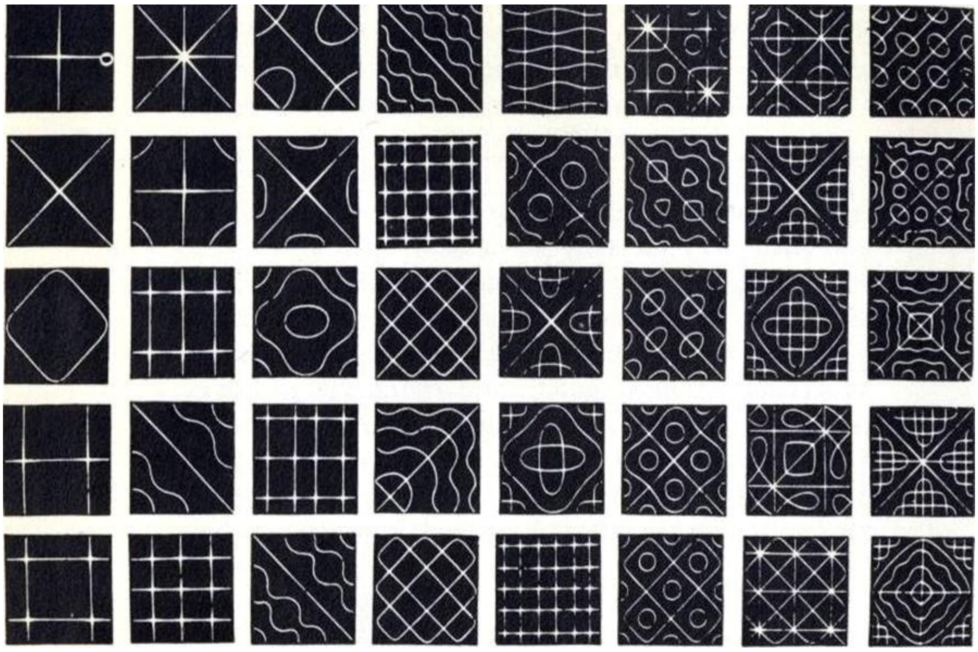
而死亡并非是谢幕。伪装时间可分为多层，其间流速各异，每一层都有自己的特定频率。世界的伪装布景同时存在于多层中的肉身死亡后，角色我从载具我中撤离出来，但角色我形成另一种形式的皮囊，构成我们所谓的灵魂，继续演绎其后半场的戏剧。

原文发布源头：xiyushe.org

死亡不是人生的句号。有生之年在整部人生剧里，不过是前三分之一的铺垫；滞留层和中间层还有大量的体验等待展开。一个角色我，需要能活明白了、死通透了、想清楚了才算这一个角色过关。不然就会在各种不甘、不公、如果里周而复始。

<u>第十一个法则：品质深度</u>（第 059 节）

内在自我，从一个片面认知的、拥有某一特长的、较真且黑白分明的意识微粒，逐步通过一次次的历经，变得丰满、渊博、通透、厚重、智慧、高能、平衡。



我还是那个我，没有占用更多的空间，也不是什么巨大体积的“东西”，但我变得更有层次，更有品味，更厚重深沉。犹如陈年老窖的珍藏，越发地浓郁、甘醇、清馨。

犹如看破世间把戏的老者，悠然地吟唱着自己的小曲，看着那些后生

晚辈的娃娃们在村头嬉戏打闹：这个哭了，那个笑了，这个爱得死去活来，那个又在翻脸闹着唧唧……一群婆姨们大了肚子，说着是非家常；几个孝子哭丧走过，却因瓦房寒窑中几个铜板的归属扭打在一起……

老叟看看午后的太阳，微风吹过他的白须——黄帝追着蚩尤刚从田埂走过，秦军追杀着赵军又跑了过来，村东明军打败了元军，村西八路赶跑了鬼子……这一上午就看这些后生们跑来跑去，比那戏台子上咿咿呀呀的梁祝还要多热闹几分。

老叟拿起孙儿孝敬的手机，看着载人火箭移民火星的实况转播，嘴里嘀咕着：娃儿们上天了，上天了。

<u>第十二个法则：平衡性对等体验</u>

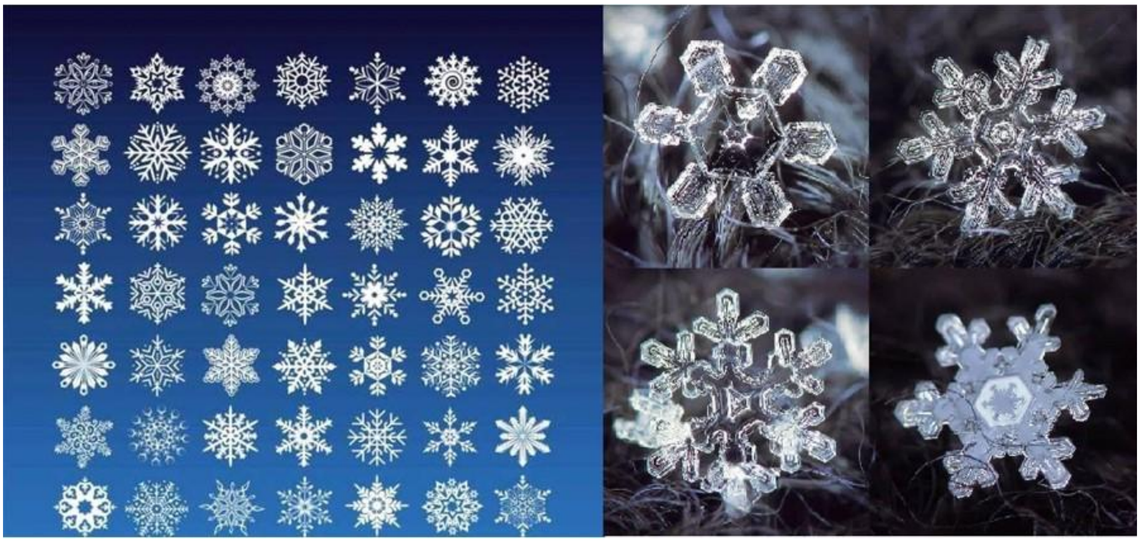
这一条赛斯没有说，但始终在说。

意识体们兜兜转转在各种舞台剧中，但在未成熟前，真的是会记仇和有因为昧良心而造成的愧疚感萦绕心头，因此一次次组合成各种关系，把之前的恩怨平复，又在经历中激活了新的瓜葛，如此激荡出无尽的故事。

雪花能有多少种样子呢？

原文发布源头：xiyushe.org

一立方米的雪里面约有 60～80 亿颗雪花，但你无法找到两枚一模一样的构图的雪花。这就是自然随机频率造物的奇迹。



第 60 节 物质[matter]的自发，瞬间与模式假设

1964 年 6 月 8 日星期一晚上 9 点按指示

（到了 8:45，珍有些紧张，但她说最近的课程中，她已经不像以前那样感到不安了。）

（珍开始传述，声音正常、速度正常。但没多久，传述的速度就慢了下来，下面将会注明，最后慢得简直叫人痛苦。这其中的原因将随着课程的展开而逐渐明了。但仅从所获得的资料量就可以看出，珍在大部分时间里，说话的速度非常缓慢。她的步履节奏依然像往常一样，声音在整节课程期间并没有改变，我们俩的手也没有出现任何现象。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

我今天晚上不打算给你们任何个人转世的讯息，你们现在可能已经知道，我们前一天晚上确实碰到了一些扭曲。不过，我稍后澄清它们。但是如果没有些许扭曲，你们一开始就接收不到这份资料。其实，不能因为这些扭曲而责怪鲁柏，因为我们所采用的方法，多少会因为私人资料而扭曲。

不过，这些扭曲是可以澄清的。一般的资料很少被挡住或扭曲。我觉得也许我应该向鲁柏道歉，因为我把超出他愿意接收的资料硬是传了过来，所以，现在我会把那件事放到一边不谈了。

在上一节的末尾，赛斯告知约瑟，他在 18XX 年是一个移民到波士顿的冒牌牧师，拥有三百多名教众，还在那时与现在珍的妈妈有夫

原文发布源头：xiyushe.org

妻之实。当时她也是女性身份，姐妹俩人共侍一夫，搞得很不愉快，导致这辈子三人见面还莫名地相互厌弃。

在资料里，出现了前后矛盾，到底姐妹俩谁是约瑟的正房而谁是偏房。

而讲到物质（matter），我注意到鲁柏发现一本谈物质本质的书，这是好事。你们两个在智性上应该都能跟上，我很高兴你们都在这么做。

（珍笑了。）

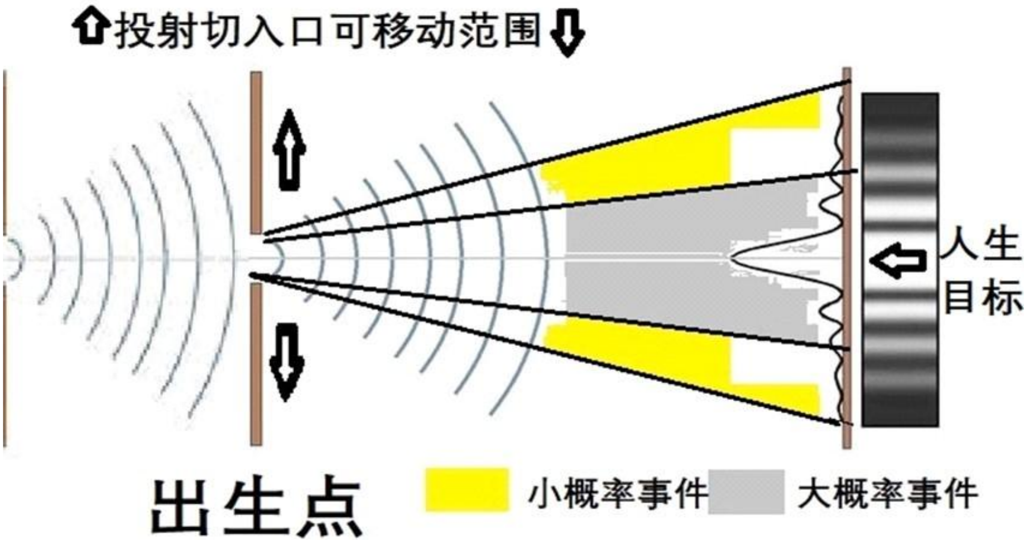
毫无疑问，鲁柏一定会发现他读的都是一些题材奇特的书。

我先前提到，这些课是一辈子的项目，当然这得要你们两个都愿意。课的时间也许会改变，因为各种原因而做调整。你们有时也会在你们最没期待的地方得到帮助。作品将会被出版，鲁柏也会将其作为自己写作的基础。

对于我们的未知或不确定性，对于灵界的灵体来说都是已知的必然，但它们也不知道，哪一版平行角色最终会选择触发那必然。比如说，我们都知道现在离婚率是 60%，二婚离婚率是 80%。那如果你同时演绎相互平行的 100 个新娘，在你结婚的那天，两个灵媒给了每个你两个相反的预言：白头到老与三次婚姻失败。你觉得哪个会实现呢?

是的，答案是同样地准确！必然有某一版的你达成了某一种可能性，而所有可能性同时存在着，并且都同样真实。这就是宿命矩阵的必

然与个体自由意识的相互兼容。每个狭义个体都有权发挥自己的自由意识，在任何一个人生节点上，做出不同的随机选择，而这并不影响宏观自我群体达成自我人生的预设目标。人生是一场必然中的不同偶然之合集。



我比较喜欢凡事都让他知道。他自己的兴趣推动着他朝这个方向发展，而且因为我们合作的方式，对他来说，在他有能力吸收的情况下，熟悉更多领域的知识是有利的。如果我们是利用非常深的出神状态，那么确实就没必要知道这些了。但为了你们自身的利益，我更希望你们这一方能尽可能多地合作，并喜欢针对整体自己对知识的吸收上下功夫。

之前我们说过，通灵管道信息时有三种不同的层次：浅层解离帮灵体带话，但扭曲较大；正常解离，同声翻译，扭曲小，但考验翻译的知识储备量；深层解离，没有扭曲，但管道自身完全不知道发生了什么，考验灵体的现代语言组织能力和自身知识结构与认知水平。

原文发布源头：xiyushe.org

目前为止，很多主题我们都只是轻描淡写地触及，还有很多要补充，包括物质的本质、不断创造和操纵物质的过程，以及真正令人震惊的合作，因为所有生物都在贡献它们的能量，以维持物质宇宙的任何一种永久的、连贯的形态。

这个过程是在无意识中进行的，然而如果人类贯彻执行的话，那么他就会有意识地觉察到，自己在这个不断创造物质的过程中所扮演的角色，他将能够以一种更睿智的方式继续下去。

自然有自己的自然而然，人作为自然中的一部分，既属于它又生成了它。我们所谓的自然其实是我们自身意识投影出的伪装层，我们是它的子民，而它是我们集体无意识的造物。

我建议你们休息一下。

（9:28 休息。珍完全解离，到了休息时间，她的传讯已经变的相当缓慢和慎重。在字与词之间有很多停顿，给人的感觉是，她在仔细地寻找合适的词。她以同样的方式继续传述，事实上，她的传讯变得更慢、更仔细、更深思熟虑，有好几次，她从我们客厅的这一端走到另一端，才说出下一个字。9:32。）

物质(matter)，在某些方面，是你们宇宙的基础，然而物质本身只是能量转变成有特定属性的各种面向而已，在一定条件下，这些属性可以被你们的感官所感知，因此可以被操作。

它是一种媒介，是操纵灵性能量并将其转变成可用做构建模块的各种面向。

然而，即便是这种实体物质的外观也不是永久的，虽然它的性质让它或多或少看似永久，它只是具有足够的凝聚力，给感知它的感官以相对永久性的外观。

我们对于可观察、可触碰、可使用、可感知的、独立于“外在”自我意识之外的东西，叫做客观的物质实相。但针对这一定义，我们很快就会知道，一切可感、可互动、不以自身外在意志为转移的“物质”，其实不过是感知信号的外观产物而已，它只针对伪装感官而形成与作用。

它是心灵能量变成种种可当积木那样利用的操纵与转化媒介。

物质本身是不连续的（not continuous）。在一个有生命的物质架构中，你所感知到的变化或增长，并不是你所设想的变化或增长。物质的物理属性是不连续的，因为一棵特定的树或一块岩石，在物理上，今天的树或岩石根本不是昨天的那棵树或岩石。明天也不会是同样的。你今晚坐的这把椅子，从物理上讲，已不是昨晚坐的那把椅子。

原文发布源头：xiyushe.org

（现在珍的传述更慢了。显然，她还在继续搜索每一个恰当的字。说话时非常强调，以至于我认为她的声音已经出现了紧张的迹象。）

物质是持续地被创造出来，但没有一个特定的物体本身是持续的。一个物体的改变不是你们以为的改变。比方说，没有一个特定的物体会随着岁月而衰败。反之却有连续的，我暂时称为连续的创造，将灵性能量转化为物质模式，这模式似乎具有或多或少生硬的外观。这个外观看起来，也就是说，这个物体看起来在改变，在老化，但物质其实既不会改变，也不会老化。它存在的时间还不够长到可以改变或老化，这是一点。有无数或一系列的物质创造。任何一个特定物质形态的个别创造者，它使用灵性能量去控制和操纵的能力，才是造成物质的外观衰败和老化的原因。

物质本身不会老化或衰败。这可能会让你大吃一惊，但我将证明我的观点。即使就所谓的岩层老化和其他考古事件而言，我也会证明这一点。物质是由能量在潜意识层面直接创造出来的。

物质是自发且瞬间产生的。你知道，或者说应该知道，这适用于人的身体形态，也适用于所有其他物质。当你们以为你们看见成长和衰败是物质的属性时，你们是在慢动作中看。

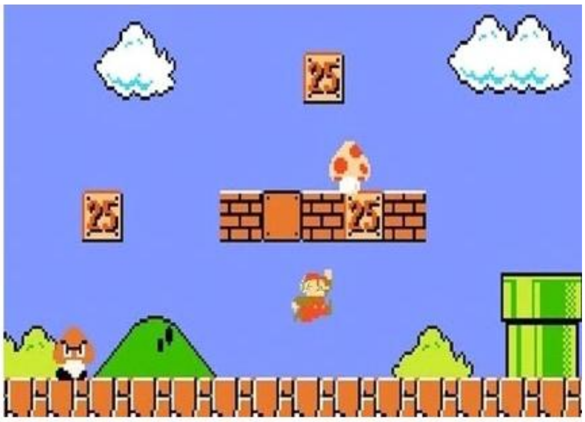
任何物体，按照它看似坚固和相当永久的形式，一直不断地被重新创造。然而它是个体化的、高度特殊化的灵性人格模式的传递。正是这些人格模式在一个特定组织场域内的经过，造成了这两种相当生硬的物质的出现，然后似乎发生了变化。

再说一次，作为一个不可分割或坚固或一模一样的东西，没有哪一个物体存在得够久到改变或老化。它背后的能量会减弱。物质模式因此变得模糊。在某一点之后的每一次再创造，从你们的立场看都变得不那么完美；而在许多完全没被你察觉的完整再创造之后，你才注意到

差异，并认为一个物体发生了变化。

那似乎构成物体的实际物质已经完全消失了很多次，模式也已经彻底地被新的物质再度填满。

这一大段相当难理解，虽然好像每个字词你都知道它在说什么。看看下面这张图：



当下你打开这个游戏画面，与十年前时它显示出来的内容分毫不差，可是这云、水管、砖头、蘑菇、小人，还是十年前的那个吗？或还是一分钟前你刚走过的那个吗？

是的，一模一样：相同的位置、相同的质地、相同的属性，连碰触时发出的音效都一样；

不是的，荧屏每秒 64 次显像刷新，每次刷新时都即刻生成全新的显像图案给你感知。哪怕同一个显像点上的同一个色斑，驱动它显像的能量粒子也是在不断更替着的。

原文发布源头：xiyushe.org

同样的，事物渐变的过程，不管是生长还是衰败，它们真的在发生吗？

是的，一切都在按照时间帧的顺序逐格真切地展现在你的眼前，它们确实在发生着。但是我们都知道时间是假象，在时间的标尺上前后游走，你做不到不代表没人能做得到，尤其是灵体们。所以在灵体眼中，一枚没有开始生长的苹果种子和一个腐烂的苹果子代是同时存在的。而这些同样真实，同时存在。各个定格于不同时间帧里的相，可以无数次地重置、播放、剪辑、快进或倒放；在编辑这些帧的时候，还可以在各种平行可能中形成剪辑切换，导致开放性的结局，而非是线性的必然。

一旦你跳出一维线性单向时间认知体系，你就会发现：万物皆布景，众生皆道具，当然也包括这个所谓的角色载具我在内。而这布景与道具是意识一念所生，当然不是角色我或载具我的一念。既然是一念所生，又可以无限重复、随意编辑，那么一切自然规律是哪里来的呢？其实答案呼之即出，你的宇宙你就是造物主，言出法随，你

定义道的运化形式。但是虚拟亚空间伪装实相内的道，不能违背宏观宇宙内的道，即开头我们提到的那十二条宇宙底层逻辑。

就好像你拿到一个编程语言，你可以随便编写你想要的任何显化，但前提是你编写的内容不能违背编程程序的基础逻辑框架。如果违背底层逻辑框架，你的呈现就会在运行中崩溃、卡死。

一切幻相都依赖时间的一次性。当重复可以发生，就意味着一切都是被生成的模拟；而重复其实始终都在发生着，我们每个人其实都生活在重复里而不自知。重复形成了各种平行的可能性，而平行构成了宏观矩阵，展现了无尽的多样性。足够多的多样性确保了使命必达的宏观成功率。

虽然是基于一将功成万骨枯的牺牲，但是宏观本源意识对这样的损失与收获比是认可的。就好像我们用大型量子计算机，利用穷举式计算，让人工智能自我进化，并找出我们渴望获悉的某一特定答案。至于计算期间人工智能经历了多少次失败的运算尝试、消耗了多少能源、用时几个月，这在那斩获的认知进展面前都无足轻重。

我想继续把这资料传过来，但又心疼你们两位。

（10:07 休息。珍完全解离。我认为她已经露出疲态，尤其是她的声音。她说，赛斯正在把她推向极限，虽然她不知道自己说这话的具体意思。我相信，我在这次传递过程中，也进入了某种轻度的出神状态，因为

原文发布源头：xiyushe.org

我感到昏昏欲睡。奇怪的是，我发现，配合珍的传讯过程，我这样进行慢节奏的书写，比已经习惯的快速度书写更加困难。）

（珍在 10:15 用同样缓慢搜索字词的方式恢复传述。）

有一些法则我们后面会讲到，涉及到能量穿越各个不同场域，以及在其中被感知时的力道或强度。不过，能量本身不会减弱。它超越和通过。它填充形态，当它通过时，形态似乎模糊了，就像风会鼓满船帆，然后消失。

空间内充满不同密度的场域泡，犹如我们的大气层与海洋一样，形成不同的密度压。射线在经历不同密度时，速度与衍射比是不同的。如果我们把一枚带能量的粒子想象成一枚飞行中的子弹，而它穿过不同浓度与粘稠度的空气、液体时，假设永不失去初始动力，只是与不同阻力形成不同的延迟效果，最大的延迟效果近乎于原地不动。那就是能量波在不同能量区间里遭遇到的事情。

再说一次，成长和衰败是我说的表象。换句话说，它们只是物质的表面属性。实体物质（Physical material）有两个主要属性，它们是自发的和瞬间的。

没有任何特定的物质粒子在任何时间内存在。它存在又消失，瞬间就被另一个粒子取代。物质的第三个实际属性是我所说的模式假设(pattern assumption)。它假设并在模式之内流动。

模式的存在给人一种物质永久不变的错觉，这是严重的误导。这里有太多要说的东西，因为还需要考虑实体物质不断被创造的方式，考虑

感官的作用。

这似乎是岔开的话题，但其实不然。在作画的过程中，你实际上是在形成新的模式，通过这些模式，能量可以流向物质形体。有一些原因，我将在后面讨论，为什么画作，也就是一幅画的物质模式，可能看起来，而且往往确实比画它的人存在的时间更长。

没有任何特定的物质粒子具有任何形式的持久性（durability）。它总是不断地消失，被替代。由实体物质填充的模式当然是由灵性能量组成的；它像残影一样继续着，似乎变得更弱，事实上它确实如此，因为它或它背后的能量，超出了你认为的物质的有效领域。被感知为生物体的那些活物的生长，并不涉及一个特定实物的延伸。

总结下来，物质是什么呢?

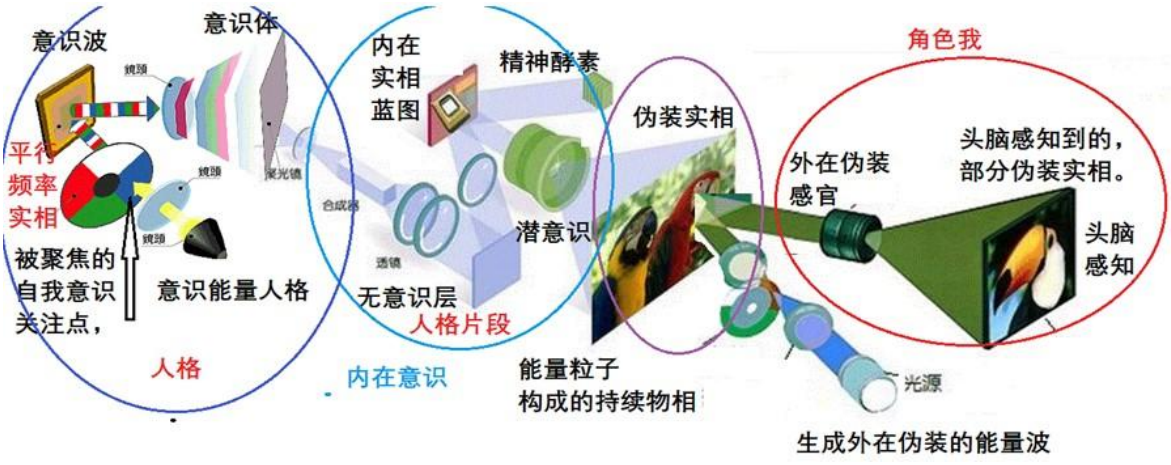
能量波在不同密度中透过时，留下自己的残影；而意识利用这样的残影当做显像工具，而犹如积木般堆砌或塑形成伪装的物相。一个物相的持续显化，并非是构成它的那个显化粒子被定格在某一瞬间，而是不同的相同类型粒子持续不断交替完成这一显化的过程。

比如你在电影大幕上看到一匹马，这马的形象在幕布上持续了半分钟，每秒你接受到 24 次成像光反射信号，那就是 30 秒乘以 24 次，即有 720 批次的光子粒子反射构成了这 30 秒的马之物相。每一批都是全然不同的光波粒子。

为外在感官提供“识相”的信息波，是由能量粒子波犹如浪潮般推送过来的。而每一波浪潮推送过来的信息可以是相同的，但载有信

原文发布源头：xiyushe.org

息的粒子是不同的。我们外在感官感受到的信息是由内在感官通过精神酵素加内在蓝图投射出来的，这投射出来的能量信息波构成了群体伪装实相。群体伪装实相的可持续性依赖群体意识，所以独立于某一单一角色的自我意愿。



实相的成住坏空周期是由内在意识设定的，并仅由潜意识显化出来。物质的充盈或衰败依据自身被意识关注的程度，由内在愿景而决定。失去群体意识聚焦的物质会逐渐能量枯竭，而最终从伪装层中消散掉。

认知传递是维持集体实相的重要手段。

比如一个魔术师，手里拿着一张扑克牌，并展示给 A、B 两组不同的观众。A 组看见的是红桃 K，B 组看见的是黑桃 K，但因为魔术师的手法快，AB 两组都觉得对方看到的是同样一张牌。这时魔术师把牌扣在桌上悄悄地换成了黑桃 A，问两组：你们看到的都是 K 吗？两组都说是的，并心中默认别人看到的与桌上扣着的牌就是自己之前

看到过的那张牌。

这时让 C、D 两组上场，并要求 A、B 两组告知后人这张牌是什么。结果就是相互矛盾的知识与认知被传递，而这知识与实相已经毫无关系。魔术师依次问 C、D 两组成员：扣着的这张牌是什么？结果两组的答案很不一致，彼此怀疑对方听错了。当魔术师打开底牌时，四组人都开始质疑一切。

所谓的实相其实一直在变，但我们的认知永远停留在第一次亲身体验的那个瞬间。然后就是相互矛盾的口耳相传，全然不知实相是由“后台”（魔术师）实时生成的，并且具有众多可能的平行多样性。

头：xiyushe.org

不同平行伪装层里的物质实相，只是内在自我群体与角色我玩的幻影把戏，而载具我很当真地沉浸其间，被游戏着。

我建议你们休息一下。

（10:35，珍再度完全解离。现在她已经很累了，这一节真的把她累坏了。但同时，她认为这份资料非常好。）

（出乎我意料的是，当她继续传述时，她还是坐着，我不记得她以前这样做过。她声音很平静，大部分时间都闭着眼睛，安静地坐着，说话速度较快，似乎没有在搜寻或辛苦地推敲每一个字。10:45 继续。）

恐怕我已经用光了鲁柏的许多资源。不过我这么做有很好的理由。这份资料必须尽可能精确，才不会产生任何误解。

物质的本质在你们科学界是一个极为难解的痛点。顺带一提，以供记录：鲁柏还没读过这方面的书或资料。这并不是说他不会或不应该读。相反的，既然我们这里有一个完形，他的意识以及潜意识对信息的掌握就很重要。我们将从中开始多次的跃进，而他对许多主题的熟悉，实际上将有助于让我的沟通更加自动。

例如，智性上，他不会试图挡住我。种子不是花，花也不是果。果实不是种子变化的结果。每个情况当中都有模式要填补。模式包含素材（material）——把它(material)改成资料(data）——好让实体物质（physical material）遵循。当你们把这个信息和内在灵性实相连在一起思考时，就会看出它至高的逻辑。

（赛斯在上述句子中间所做的改动，就我记忆所及，是他第一次做这

样的改动。珍说话时仍然坐着，隔着我们客厅的茶几面对着我。）

当你们考虑到在所有物质的背后都有一种有意识的能量，那么你们就会看到模式的来源。不是物质体组成人、不是物质体赋予他身份。没有任何身体的神经结构，或纯粹的化学与物质属性的结合会产生意识。意识赋予物质实体以意义。

当一个老人无疾而终时，他的载具可以在前一秒还都一切正常地运作着，而下一秒就变成了一个无主的躯壳，停止了呼吸。它不必须哪里有物理的、生化的致命失衡，一切都可以是健康与平稳的，只是意识从这个躯壳中撤离了出去。高僧安详的坐化都是如此达成的。是内在意识让物相的身体成为一个人，而非一个物相的身体让思想在所谓的头脑中运作、而有了那么一个“我”。

与此相同，伪装层中的一切都是先有了意识的演员，再有了演员扮演着的角色。这个角色可以不是什么全新的创意，但每次扮演它的演员却是不同的。就好像在电视连续剧里要演绎出一个人的一生来去，从哇哇坠地，到年迈老去。演员换了一茬又一茬，角色却被始终认知成一个本体的有序递进。种子、苗芽、小树、大树、花朵、果实、种子，在我们眼里，一样事物的逐层递进好像是自身的变化，但构成它的微粒其实一直在持续地变化着。

没有任何物质粒子具有任何种类的耐久性，伪装模式的存在给人一种永久不变的错觉，这是严重的误导。物质持续不断被感官创造，

原文发布源头：xiyushe.org

成长和衰败是表面现象，物质是自发和瞬间被意识创造出来的，你感知不到内在意识持续创造。角色我关注时注意到差异，以为一个物体发生了一个变化。

物质本身不是连续的，物质的实质属性并不连续，物质持续被创造，但没有一个特定的物体本身是持续的。有心灵能量的连续，暂时称为连续创造，这让物质变成外观看起来或多或少维持坚固的物质模式。但观察与关注一旦撤离，那一瞬间显化也就消散了。

物质本身只不过是转化成种种面向的能量而已，具有在特定的条件下，可以被你们的感官感知与互动的特性，因而可以被操纵。它使心灵能量变成种种可当积木那样利用的操纵与转化媒介。

今天这一节都是车轱辘话，为的就是能让读者从几个不同层面上理解一个相同实相的不同侧面。

物质实体，确实使意识在某一特定的场域中发挥效力。成长并不涉及某一特定物质的延伸，就一件事来说，它本身就是足够永久的，本身就是扩展的。当个体化的灵性能量接近你们的特定场域时，它开始在该场域内尽其所能地表达自己。

（现在，珍站了起来，她开始像往常一样一边踱步一边传述，这样一来，她显得精神抖擞。）

它不断越来越多地进入这个场域，将自身更聚焦在其内。你们有一个灵性的来与去。当能量接近时，它创造了物质，首先是以一种相当不

充分的，几乎是可塑的方式。当它完全进入你们所说的物质层面时，它不断地重新创造物质，然后能量对物质的构建就变得更加熟练和集中。但那时的胎儿根本不是婴儿，而婴儿也不是成人。

我希望你们能意识到，我们这里所谈论的，是通过将能量建构成物质，来实现物质场中能量个体化部分的值的充盈(value fulfillment)。但创造是连续的，就像一道光束，或者不如说，是一连串无穷无尽的光束，起初很弱，因为它们离得很远，然后增强，然后又随着它们的离去而变弱。

所以，物质本身不比颜色，比如说，黄色，有更多的连续性以及被赋予更多的增长或老化。

从某种程度上，物质就好像是一枚夜空中绽放的礼花，它的颜色、图案、大小、高度都是被设计好的。它在你的关注中出现、绽放，定格在你的记忆里。直到你不再想它的时候，它消散在夜空里，仿佛从来就没有出现过一样。

很多现在大型的电子游戏，游戏内的场景相当地复杂和逼真，但这样的场景渲染需要占用大量的计算机算力，所以游戏程序就让主角世界内的场景被即时生成，而主角已经经过的场景即刻消散；如果游戏主角猛然回头，它背后的场景立刻又被生成显化出来。后来发现这样还是占用大量的算力，就预生成主角附近的场景，地图分片显化，景深部位是用贴图，近景用实时计算生成，远近景无缝套叠，已生成背景成为存量，只计算互动中被变革了的动量，来减少即时运算的压力。

原文发布源头：xiyushe.org

比如一张大地图中有 100 位玩家在同时游戏，而每个玩家都觉得地图内的全部空间是真实存在的，因为就在此刻确实有其它玩家是在那些自己没有抵达的地区活动着。但事实是每个玩家自己面前的客户端，只计算和生成自己眼前的这片空间，其它空间并不生成。确实有其它人在那些空间里，但它们的存在只是信息码而已，你的客户端无需耗损算力去建模计算。

我对这份资料传过来的方式非常满意。鲁柏现在更加精神了，当某个环节开始消耗他的时候，我就会帮他一把。

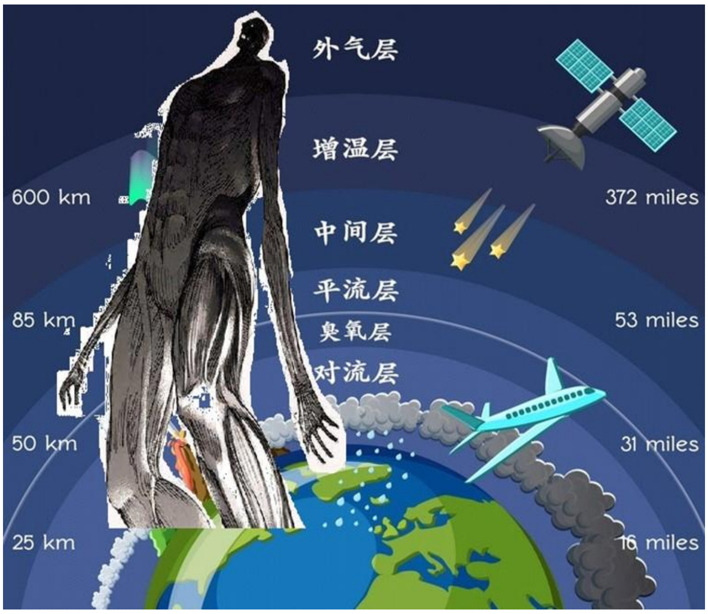
（没错，珍看起来和听起来确实更有活力。）

不过，我会提前结束这一节，因为这确实是很棒的一节课；我们终于开始接近，几乎还没有(hardly)进入，物质的核心(heart)——这是个双关语。我享受这样的课程。

我不打算谈鲁柏的前一世，因为他现在会当着我的面砰地关上门。现在鲁柏已经安全地度过他的沮丧。你们两个都会更上一层楼，其实你已经上去一阵子了，约瑟；我想，你会在你的心理时间经验中，发现一个由此产生的维度。

随着自身认知的提升、意识卡顿的消弭、情绪的平稳，我们可以感知到的维度层会逐渐增多并越发细腻。很多人在谈论三、四、五、六维，其实维度不光是整数，它是渐进的、可以无限细分的，而且它是彼此套叠的。一个意识可以进入哪一个维度与它在哪一个维度是两码事。一般来说，自我意识的合集就好像一个顶天立地的巨人，

双脚深陷在泥土里，而头顶已经在外太空，身体同时存在于近地层、对流层、平流层……



顺便一提，我确实认为可以常用灵摆咨询个人问题。鲁柏就不会老是在我们的课里挡住个人资料了。我说真的。他会在这方面慢慢比较信任我。同时，事实应该会证明灵摆非常管用。

我真的很遗憾要说晚安了。在可能的情况下，我会尽量在 11 点半之前结束我们的课，这是出于实际的考虑，这样当你们在练习汲取额外的能量时，第二天不会觉得累。总有一天，无论任何情况，它都不会再困扰你们。

（“晚安，赛斯”。）

（11:22 结束，珍像往常一样解离。虽然累了，却感觉好多了——轻松愉快，她说，就像刚游完一次长泳那样，当她再次站起来说话时，她觉得非常放松。另外，我写字的手也没有任何不舒服。）

（在做心理时间练习的时候，我有以下经验：）

原文发布源头：xiyushe.org

（6 月 9 日，星期二，晚上 8:30：这对我是个全新的体验，而且可能有重大意义。开始，在暗示我很轻盈的时候，我一进入轻度出神状态，那熟悉的震颤感就出现了。然后，我察觉到我正看着和听着一位穿着浅灰色西装的男人讲话。我看到他的上半身，从他右后方的位置。我看到他的轮廓。他有着棕色的头发，向后梳得很直，几乎是双下巴，尖鼻子和高额头，他的右手握着一支麦克风；他正对着它说话，讲话的内容和重量有关。我记得他用到 700 这个数字。我听到他的声音，愉快又有点低沉，相当清楚，而且我理解他说的话，不过同样是一听完立刻就忘了。我不知道是不是还有其他人和他在一起。）

（不过，我后来成功地做了一件我早就想做的事。我记得问他的名字，一问之下，我发现一点都不费力。那个男人头也不回地回答我说，他的名字叫丹尼尔·墨菲（Daniel Murphy）。然后我问他多少岁了，他说 42。接着我跟他说我的名字，他重复说了一遍。我相信在这之后，我请他跟我联络，但这变得模糊不清。还有更多，但不清楚，现在已经完全忘记了。但这是我第一次可以按照赛斯的建议，有机会就试着让其他人对我的在场留下印象。）

（6 月 10 日，星期三，晚上 8:15：在我暗示自己放松之后，体验到我惯有的震颤感。隐隐约约听到一些流行音乐的片段，还有唱歌的声音。）

第 60 节辅助资料

物质实相与活在历史剧中的我们

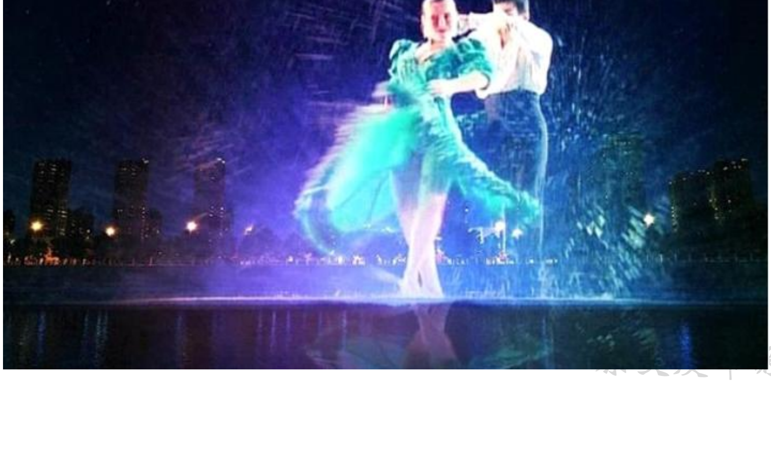
白天写完对早期课第 60 节的注解，感觉内容有点隔靴搔痒，很不通透，甚是不爽。一时也找不到更适合的说辞来解读这一复杂问题。

带着问题，我来到梦中——

这是一个大型的主题公园，我在一个大的中心广场上。

夜幕下，广场正中是巨大的水幕喷泉，由八个不同方向投射来激光，在水幕上形成了立体的电影画面。游客们不管从哪个方向都可以看到这立体水幕电影里的立体人物造型。

很多人席地而坐，观赏着电影的影视内容。这水幕不像是普通的喷泉水幕那样粗糙，更像是密集的小雨从看不见的莲蓬头里雾状地飘散下来。水滴的微粒细腻密集，犹如不散的雾海，但不影响其成像的通透度。



源头：xiyushe.org

这时，我听到身边的一个妈妈在给自己孩子科普水幕电影成像的原理和这看上去无比真实的虚幻：

八个方向上的交叉镭射光形成光的矩阵，但这些光需要一个本地的媒介才能成像，这些水滴的雾状颗粒就担当了这一媒介的作用，水雾在不断的起落间，那舞动的人或裙子，都是这些水雾微粒加上载有不同频率的光粒子交汇形成的物相。看似不动的同一件裙子，其实是由不断交替的水雾微粒和不断更新的光波信息微粒交织而成的。

借由这样的技术，相稳定住了自己的可持续性，并且可以生成任意的相。相内的变化与相本身无关，是投影源给出的光信息在依据信息源的源代码而产生的。

孩子问：那为什么是八组投影源呢？

妈妈说：那样看起来更真实。因为不同的观众在不同的角度观看着，而四组投影源形成 360 度全景，另外四组作为影像加强和备用辅助。如果某一投影源突然停止了信息投入，也不会影响电影的持续与流畅，这样就给观众一种假象：影相的显化与个体无关，不以个人意志为转移，所以是客观真实的。

我看了会儿水幕电影，然后移步到天文馆。这是一个巨大的穹拱建筑，有一个巨大的天文望远镜指向夜空。

一个讲解员在说着光速与光年的概念：

所谓光年是光粒子以光速行进一个地球年所跨越的距离单位。这是原始人类对光的认知方式。因为原始人类做光实验的时候，其基础是在一个相同密度的环境内，所以实验结果误以为光速不变。其实光子在穿透不同密度的空间时，透过不同电磁场域扭曲时速度是不同的。

古代原始人定义的光年是长度单位之一，指光在真空中一年时间内传播的距离，大约为 9.46 兆公里。光年一般用于那个时代的天文学中，是用来度量伪装宇宙星体间距离的一种度量单位。

比如地球上抬头看太阳时，你看到的是 8 分钟前的日光；而看向北极星时，你看到的是 433 年前它的光辉。如果 432 年前，这枚恒星突然解体了，你也不会知道。所以我们说我们一直生活在历史中。哪怕是离你非常近的事物，被你觉知到时，也已经是历史事件了。人们所谓的当下，是个人感知到信息的那一刻；而人们能感知到的信息，都是不同远古程度的历史事件而已。即我们永远是活在过去里的生物。

随着讲解员的引导，人群来到天文剧场，大家纷纷落座，穹顶上显像出浩渺的宇宙星空。

随着望远镜的聚焦，众多光点中一个蔚蓝的小星球呈现出来。我知道那是地球，但它好像在这里有其它的名字，太长我没记住。

焦距在推进，大陆呈现，都市呈现，街道呈现，人流在街道上穿梭……正是我熟悉的现代街景。

镜头聚焦与跟随着随机的一个行人，而我们一剧场的人看着那人走过大街去买热狗，并在那里等待热狗的制作。

原文发布源头：xiyushe.org

画外音的旁白说：

这是一种被扭曲的时空同步观察。之所以说是被扭曲的，因为被观察到的时间同步本身是一种假象：我们看到的永远只是遥远的历史画面，而利用不同的空间曲率可以即时看到不同历史阶段上的真实画面。

比如当采样的观察透过致密的扭曲时，我们看到的就是更加延时的过去；而当采样的观察透过稀薄的阻碍或凸镜宇宙泡时，信息流会被加速，我们就能看到更接近我们当下的历史。

随着旁白，穹顶上的画面开始转变，街道的景色也开始转变：繁荣的都市逐渐在退化，变成城镇、小镇、荒原、森林，地貌也在快速变化着。而这些不是纪录片的倒放，而是真实的实时镜头。

突然，画面停滞定格住：一个满是岩浆的星球荒凉地呈现在那里，火山灰浓烟滚滚。

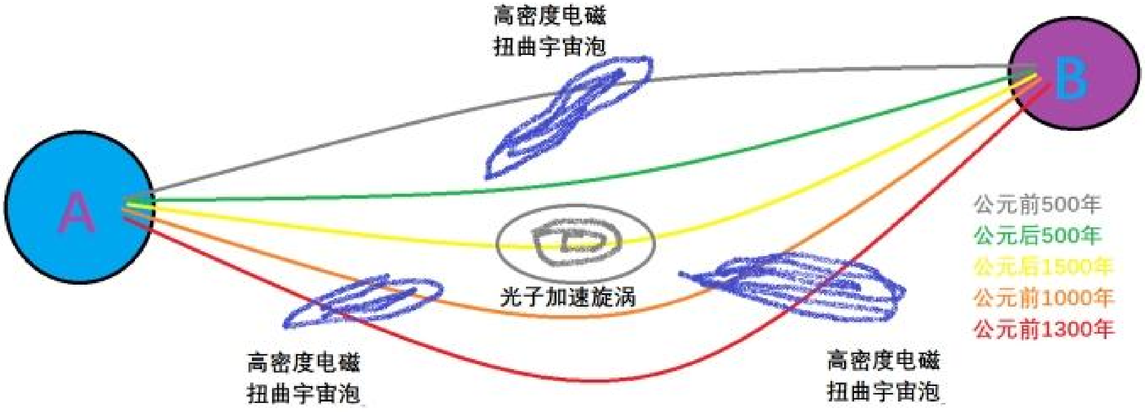
画面中的时代开始演变：潮汐起落，树木成林，人们开垦土地，水泥丛林拔地而起，钢化玻璃的大厦被高科技的建筑取代，满天飞行器穿梭往来。

解说的画外音：

你能看到那一天，不在于当下是那一天，而是你观察时的相对距离与间隔中的空间扭曲程度。对于观察者来说，被观察的对象还没出生已然老死。这就是上帝视角下的真实。对于我们来说，全宇宙都只是一部历史剧，而“别人”观察我们的时候也是同样的感觉。

我们都知道，两点之间直线最短；但世间却没有真正的直线，只有不同程度的曲线，而曲线的曲率决定了曲线的长度。而路径上遭遇到的延迟决定了它信息传递的速度。通过不同频率上的扭曲曲线，观察同一颗星球时，所见到它所展现的时间刻度是不同的，这样对观察对象时间的调焦可以无限细分或扩展。一切此刻、未来、与过去都在当下可被观察者观察。

当然观察者并不在实际的某一个离我们多遥远的固定星域里，它们在更高的维度空间中，只是那个解说更超出我们能理解的范畴。维度级别差的感知差异，是不在我们现有可认知的知识库内的，所以没有可用的认知拼图来没有扭曲地描述出其感受与本质原理。



原文发布源头：xiyushe.org

Y2-6-61.1

第 61 节

前情摘要：

在上一节中赛斯谈论了物质的本质和能量物质化与去物质的转变模式，借此我们了解到几个很关键的知识点。

首先，本真宇宙中只有意识能量波。能量波的快慢与扭曲，形成了有形有相有质地的物质。

就像是湍流中的漩涡，它可见、可感、可互动，并且有着自己真实的想象力，但它却本无一物。漩涡就持续存在于那里，这是客观事实；但构成它的粒子却在快速地替换着。没有哪个粒子属于这漩涡，但它们却又构成过这个漩涡，或正在与将要构成这漩涡。

我们世界上伪装层的物相，就是这样被意识能量波、用意识能量微粒打造出来的。不管是流动着的无形之风、有形之水、植物、动物、人、岩石、高山，一切外在伪装感官所感知到的所见、所闻、所感，都是靠这一技术手段显化出来的。

物质，在某些方面是你们宇宙的基础，但物质本身只不过是转化成种种面向的能量而已，具有在特定的条件下可以被你们的感官感知、因而可以被操纵的某些属性。只是凝聚得足以产生让感官感知到的一种相对永久的伪装外观罢了。

物质本身不是连续的，物质的实质属性并不连续。就物质上来说，你今晚坐的这把椅子，不是你昨晚坐的同一把椅子。物相的改变，不管是成熟或是衰败，其改变的是显化逻辑背后的投影相。因为时间本身就是伪装，也没有一个所谓的时间在那里必然地流逝着，所以物质随时间生灭的过程都只是观察者自身赋予伪装的一种属性。

比如说，如果你观察伪装层的方式是“倒放”，你逆流在所谓顺流的时间之河中，你会看到子虚乌有中浮现出一枚腐烂的水果，变得鲜嫩饱满，然后成为花朵含苞待放，枝丫缩回树干，最后归为种子，又一次化为乌有。如果你从小就看见这样的过程，你就会认为这样的过程就是自然的。

物质本身不会老化或败坏。这可能会让你困惑。我甚至可以在所谓的

原文发布源头：xiyushe.org

岩层老化和其他考古事件上证明这一点。物质是在一个潜意识层面上从能量直接创造出来的。就像你打开电视的瞬间，那些画面就出现了，而不是生长出来的。你们的考古只是自己和自己的一个游戏，你们在土里找到自己想要找到的东西，或我们想让你们找到的东西，哪怕几分钟前那里真的什么都没有。物质是自发和瞬间被创造出来的。

物质的本质在你们科学界是一个极为难解的痛处。所有物质的背后都有一个意识能量在支撑其显化。不是物质组成人、赋予他本体。没有任何身体的神经结构或纯粹化学和物质属性的结合能产生意识。意识是被赋予给物质的。物质让意识在特定的伪装层中与场域中得以发挥效力。在个体化的心灵能量接近你特有的场域之际，它开始在那个场域之内尽其所能表达它自己。

所以你的意识频率直接决定了你当下所处于哪个对等的意识频率伪装层中，改变自身意识频率的核心频率就可以在不同的平行世界里进行穿梭。保持持续稳定的意识频率可以进入其对应的场域，进入时它自动聚焦。

你们有一个心灵的抵达与离开。在意识能量接近之际，它创造物质伪装实相。首先是显化轮廓框架，这相当不充分、几近不自然。在意识完全进入所谓的物质层面之内时，它持续创造细化的物质细节，然后能量转为物质的建构，这一技巧随使用变得更熟练、更聚焦。

比如你猛然回头，看到街道上走来一个人，一身红裙子，这时开始具体化构图细节：头发、面部、身材、鞋子、周围的车辆、行人……如果你此刻停止观看，也就只显化到这一步，为了节省算力；如果你继续盯着看，细节就会越来越多地被刻画出来。

原文发布源头：xiyushe.org

第 61 节 能量脉动中的间隔，反（负）物质

1964 年 6 月 10 日 星期三 晚上 9 点 按指示

（到了晚上 8：45，没有见证人出席。小睡后起来，珍还是很困。再次地，她说，她并不觉得那么紧张。她对赛斯今晚会谈什么主题没有概念。威利在椅子上打盹，这是一个寒冷风大的夜晚。）

（珍开始用比较正常的声音传述，整节课的大部分时间，传述都相当慢，但不像上一节，第 60 节课那样慢。虽然她还是小心翼翼地选择她的用词，但竭力搜寻的态度没有上次那么明显。眼睛像往常一样变黑，踱步的速度也是一如既往的适中。）

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

我们今天晚上可能不会有一节完整的课，因为我在前两节课没有善待鲁柏。上一次，我最初确实只打算上一节短课，但是因为有关物质（material）的数据（material）传得那么顺利——请欣赏我的双关语——所以我就继续讲下去了。

毫无疑问，在这些方面还有很多要谈的，有一个推测鲁柏是对的：在谈到你自己的经验之前，我还有一些数据要讨论。

有几件事现在应该清楚了。你们所知道的时间和物质之间，有一种相互作用，这我还没有给你们解释。基本上，物质是自发又瞬间的，我告诉过你们。你们在它身上似乎感知到的变化只是错觉。

你所感知的，反而是不断的、新创造的物质，因为能量填充了模式。被感知的物质，它的清晰度或坚硬度或质量，取决于形成它的能量，

因此，物质的特性取决于那填充模式的能量之所在位置；但我说位置，我是从这股能量通过你们的场域时，那到来与离去的角度思考的。

有一个你们可以称之为能量聚焦的最高点，到达这一点之后，能量就开始离去。如果这有帮助，你们可以把能量想成是一阵风，一阵从内部充盈某些模式的宇宙风。这些被填满的模式看起来相当坚固又够永久，足以被认为是如此。然而，组成它们的风从来不是同一阵风。风来了又去，依据它自身的强度来填充这些模式。

一个气球，它的软硬程度是根据里边装了多少个气压，而一个乒乓球是否能弹起来与其自身温度有关。温度是能量的频率，气压是能量的密度，我们一切已知的物理属性在其能量的频率和密度改变后都会随之改变。没有某一物质拥有自身不变的物理属性的。我们对物质的色泽、质地、属性的认知是基于某一狭窄的、特定的能量频率与密度。然后，参数的小范围改变，我们的世界就会立刻截然不同。

物质显化出的形态与状态都是构成它的能量之特定与指定表现。世间本无一物，皆心念所造，起心动念间即刻显化生成出来。

你可以盯着荧屏上的一张图片持续看，它仿佛保持着始终如一的样子。但负责在你眼前持续显化它形象的像素内电子却在高速地彼此置换着。

原文发布源头：xiyushe.org

对于你来说，一分钟前的山，是那座山，一分钟后还是，什么都没有变；但对于显像屏来说，一秒中前的这座山已然和现在的不在同一个显像帧里了。

对于多数人来说，左右两座雪山是一个，但对于显像系统来说就是两个。你第一眼看它时与你再看它时，显像的位置与轮廓是一样的，但负责显像的电流粒子已经置换了几批了。

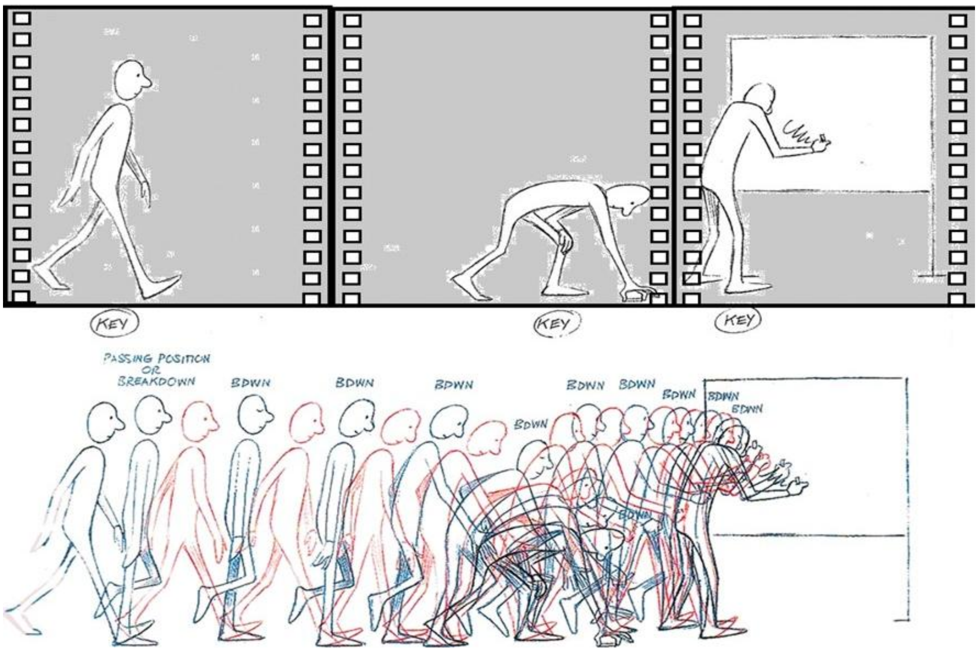
你去年打开游戏时，主角站在这山巅，看向远方的云、鸟、火山；今年打开游戏时，主角还站在这山巅，看向远方的云、鸟、火山。

请问这画面里的云、鸟、火山还是去年的那个吗？

是的，一模一样丝毫未变；

不是的，你换了显像屏，换了台新电脑，显示它们的像素点、驱动像素点的电流，都不是原来的了。

我们将用大量的时间来谈这个及其相关主题，因为我们还必须处理模式及其来源。由于物质不断地被重新创造，而且是瞬间的，所以你们对时间的很多想法当然是扭曲的，因为你们认为，物质随着时间而变化或在时间中变化是理所当然的。你们从一个既定物体的貌似变化来判断一个时间间隔。



我们生活在由帧串联起来的时空切片中，并通过自我意识和人生蓝图、意识频率，串联起不同的平行帧，构成看似连贯的人生经历记忆。当你看三格图时，你会默认这三个全然不同的人为一个，为什

原文发布源头：xiyushe.org

么会这样呢?

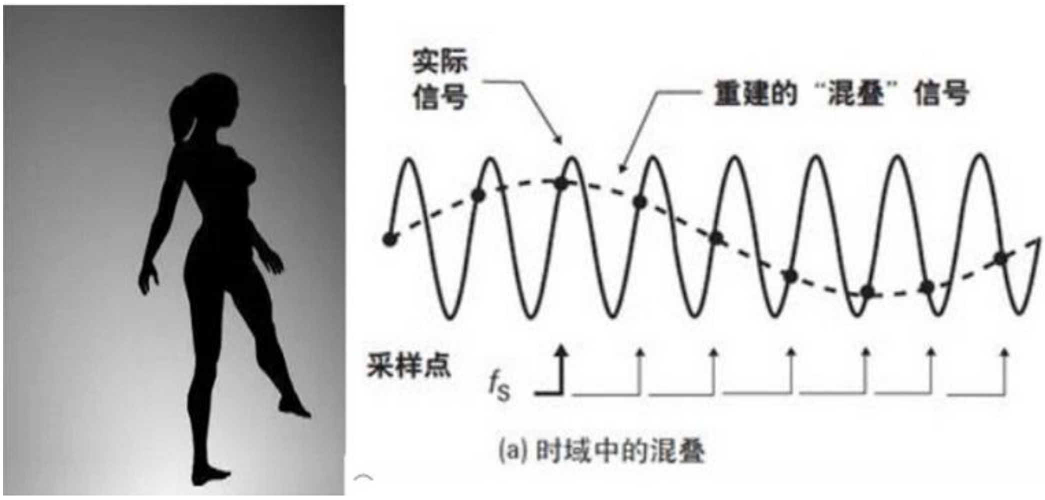
当你看图的下半部时，这就是灵体看见的我们。在高维眼里，我们就犹如同时存在的一连串残影，每一个你都同样地真实，同时存在于不同的时空帧里，这个不是那个，那个不是这个，因为构成这些残影相的粒子都是全然不同的。我们的脑子里有被植入一个程序，就是自动忽略细微的显像纰漏与自动默认单一物体的连贯性。

视觉暂留也叫视觉记忆，是人眼对形觉和光觉刺激的一种滞后和维持现象。光的刺激在停止作用之后仍会在视网膜保留一段时间，这个时间大概是十六分之一秒，也叫视觉延迟。这是神经传导的生理特点决定的。也就是说，人眼的神经传入机制决定了人眼的输入信号不是连续的，而是像脉冲一样，在两个脉冲之间的其他信号很有可能会被忽略，因为人眼感觉不到。

视觉暂留和视觉拟动是人类影视艺术发展的基础，早期的电影受限于技术，拍摄频率较低，大概 1 秒 16 帧，所以现在看起来有种断续动画片的感觉（比如早期卓别林的电影）。现今流行的胶片速度都是 24 帧，画面更流畅。

基于以上原理，我们可以创造出很多充满艺术感甚至充满歧义的视觉幻觉作品。比如下面这个神奇的舞蹈者：不同的人观看到的旋转方向各有不同，甚至同一个人也可以有顺时针和逆时针不停变换的

错觉，网络的解释五花八门，而真正的原理就是视觉拟动现象在搞鬼。



同样的道理：直升机的螺旋桨、汽车的轱辘，这些东西一旦超越了我们的观察刷新速度就变得不可见了；而在与我们视觉刷新一样快时，看着就仿佛静止不动一样。

我们生活在一帧一帧的非连续空间内，却感受到连续的人生记忆，这就像我们的显示屏刷新率一样。你觉得自己的显示屏是一闪一闪地在播放电影吗？可是它确实是一闪一闪地在逐帧播放着画面。真

原文发布源头：xiyushe.org

相与自我能感知到的事实往往是两码事。

这让我想起了你们的错误因果理论。就实际目的而言，到目前为止，这个理论还没有太大的约束力，但它逐渐变得如此。时间不会引起物质的变化，表象恰恰相反。我打算跳过一大步，直接说，人类自己以及所有有意识的存在体，都在潜意识中产生物质。

稍后我会补充相当重要的细节。

我想指出这一点，因为物质是潜意识创造的，因为它是同时且瞬间存在的，因为它的创造或到来，以及它的离去或替代都是瞬间的。一旦理解了这一点，至少在理论上，就有可能重新创造过去的物质，只要物质的模式还一直被保留着。

这一句的最后那部分极为重要。

物质的衰变是一种假象，因为没有一个真实存在着的单向均速线性时间在发生。这与我们的人生体验、科学观察都大相径庭，甚至截然相反。不用急于理解或否定这样匪夷所思的说法，我们继续往后看就会理解。其实当你回想一下，珍与罗、甚至我们自己可以数十次地反复历经此生，展开不同的人生尝试，就应该明白，所谓的世界、家人、自己、历史事件，不过是一次次的伪装背景而已。

我建议你们休息一下。

（9：25 休息，珍像往常一样解离。虽然她的传讯一直很慢，但感觉没有上节课那么费力，她以同样的方式恢复，9：31。）

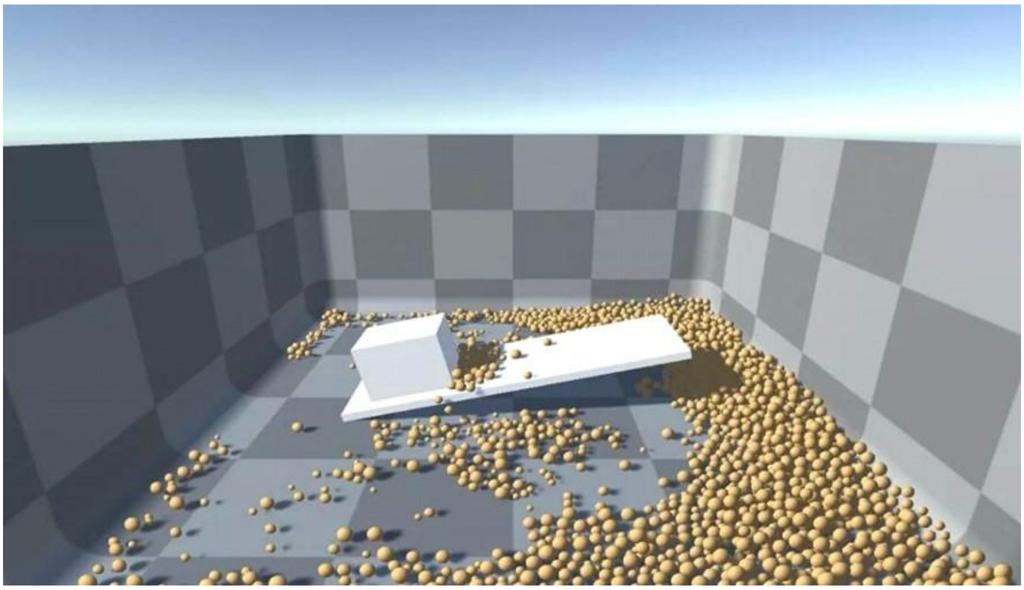
所有的物质都是能量，在物质场现身，进入为它准备好的模式中。坚硬的错觉是你们自己的外在感官造成的结果，感知太慢，无法捕捉到持续的脉动，因为构成物质的点滴能量不断地完全消失和被取代。

我们都知道，分子间震荡的速度越高，温度越高，质地也越松散——冰、水、蒸汽，能量在粒子间做功，让坚硬的石头变成岩浆，让金属化作蒸汽。低频的物质远比高频的物质坚硬。而一切物质都是能量流进入显化蓝图后表现出来的。就好像上图中的花岗岩与橡皮泥，其实在屏幕上它俩没有任何差别；但是读者的识，在看到相的那一刻，已经赋予了它们各自的温度、硬度、密度等特性。

你的认知源自你的经验，你的经验是源自你的外在感官，而你的外在伪装感官，为了配合伪装实相，会自动瞬间生成感觉。现在这种技术叫做模拟力反馈系统——玩家感受到中弹，拿起特定质地的游戏内道具，感受虚拟游戏道具的重量、硬度、温度等。其实游戏内的所有物品都是一样的代码，但系统会根据设定，让墙坚硬无法穿过，让水轻柔可以泅渡，让你可以拿起树枝，而搬动不了拟真的石

原文发布源头：xiyushe.org

头。

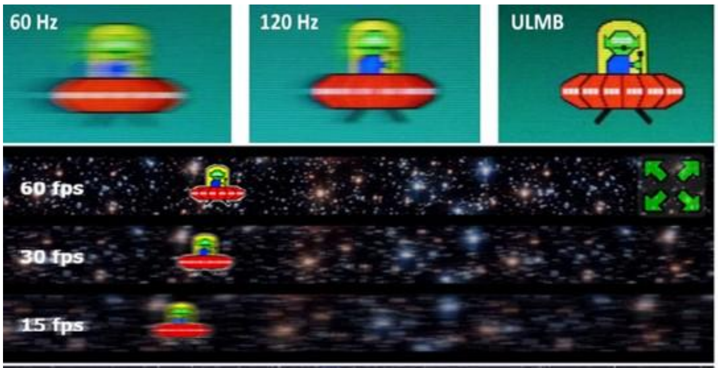


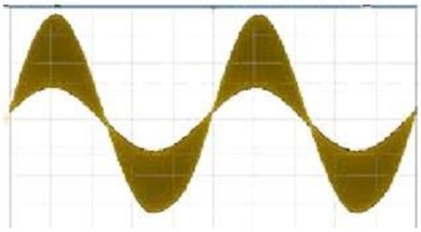
（珍笑着做了个手势。）

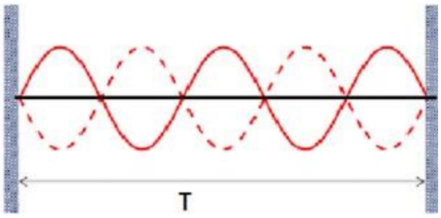
在能量脉动中，当你们的物质世界不存在和确实存在时，都有着同样多的间隔（intervals）。为了我们当下的目的，我们将称这些间隔为负间隔（negative intervals）。这个特殊的理念，是我最关心且想要传过来的，我希望我已经为它垫好了基础。

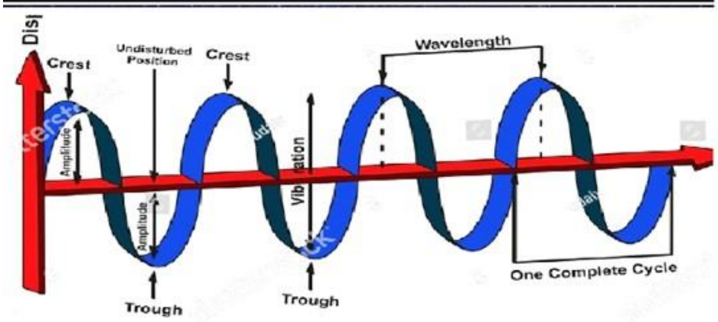
当我使用**间隔**这个词时，我当然是为了让这个理念可以理解。事实是，你们场域上的物质是由持续的能量脉动所组成；虽然对你们来说，外观在相当程度上是永久的，而我也说脉动是持续不断的，然而它们是完全不同的、分开的、全新的脉动，不是你们用在一个连续的物体上所说的那种连续。

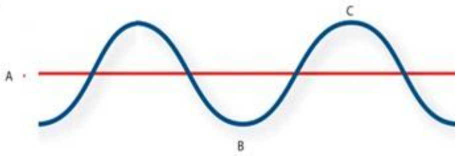
因此，当一个脉动从你们的层面上消失，而另一个脉动即将取代它的位置时，就会出现我所说的负间隔。单独地看，每个负间隔可能可以忽略不计，但总体来看，这就会增加到了有多少正物质（positive matter），就有多少负物质（negative matter）。

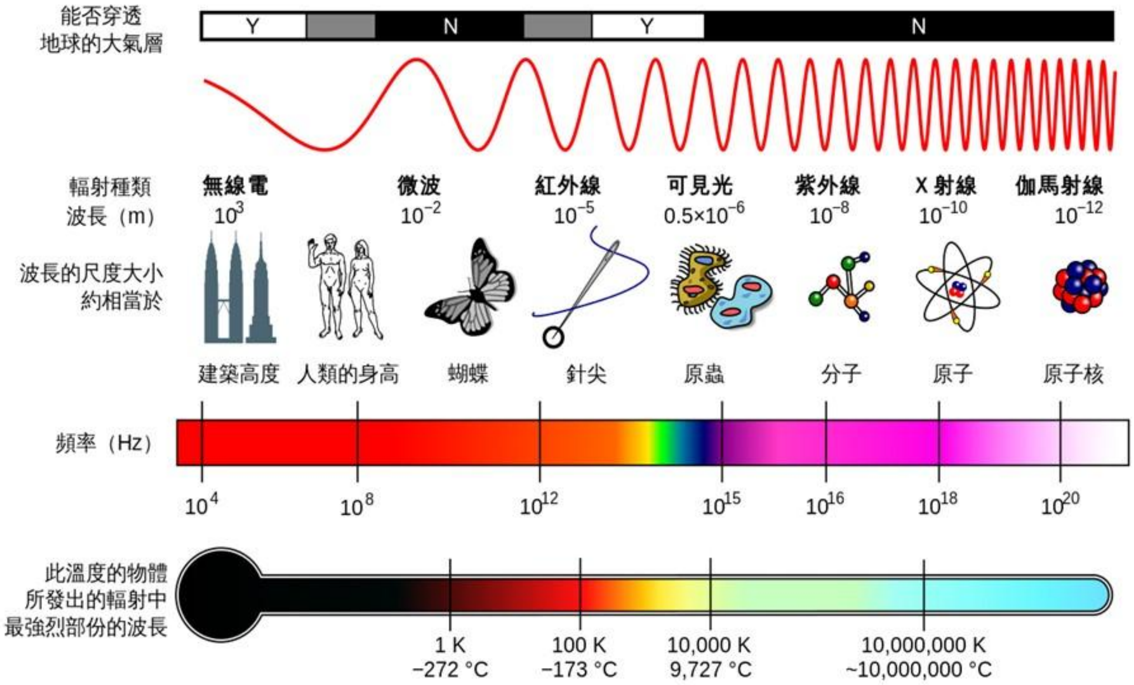












我们都知道，能量震荡波是由波峰与波谷双向构成，而这样的震荡波出现的频次构成了频率。显像频率越慢，构成的画面越粗糙，信息含量越少；频率越快，画面越鲜活，信息含量越多。

为了能在单位时间内显化出更多的信息，系统使用了多频显像技术，

原文发布源头：xiyushe.org

这样一个可见相彻底消失前，下一个可见相就已生成并显化。如此交替，维持持续的无缝伪装相连接。所以有修行的人，看世界时感觉世界的色彩更鲜艳，亮度、色差、饱和度更丰满。

不过，有可见的显像波峰，就必然有对等的波谷，即不可见的部分。红线下的部分实际上远多于红线上的部分。那些不可见的部分，我们叫做暗物质。暗物质是由暗能量驱动生成的。现在，我们人类在本伪装层中，肉眼可见加上仪器可见的物相部分总和是 5%。换句话说，就算是你身边一米见方的周围，有 95%的物质实相伪装物是你看不见、感觉不到与不认知其存在的。这 95%就构成了多维多元平行套叠时空。

就好比你的电视可以接收 200 个频道，而你每次只能观赏一个，它们都同时存在，却彼此互不相见。或许此刻你的房间里，就有十几个不同的你自己在同时生活着，而你却浑然不知。就好像在《早期课》最开始时，珍的朋友在家里恍惚间看到了另一个频率实相中的自己在自己的房间里走动，而把自己吓了一跳。

现在，在你们层面上的实体物质，我们称之为正物质。对于负物质的场域来说，你们的正物质将被称为负物质。很明显，我们有很多数据要涵盖，包括正面的和负面的。关键是，感知是你们所谓的物质之衡量标准。你们没有感知到负间隔。你们没有感知到物质的连续创造。

你们的物质层面并不是唯一被赋予操纵物质的层面。然而，它是这类

层面的焦点，而且它们是紧密交织的。另外两个层面构成了你们可能认为的外缘。我建议你们休息一下。

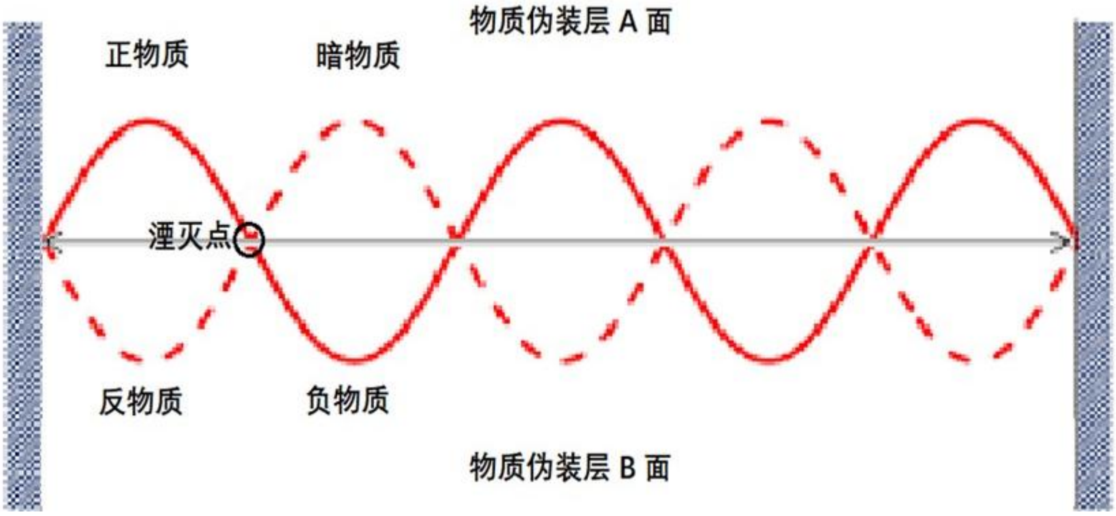
当你觉得其它平行自我是自己的副本替身时，那些同样真实的对等自我也在这样看待着你与你所在的这个伪装世界。

（9：50 休息。珍像往常一样解离。她说她能感觉到赛斯在向她灌输概念。她说，好像她能吸收一品脱（1.136 升），但赛斯想让她接受一夸脱（2 品脱）。虽然如此，她感觉他今晚对她很宽容。当她再次传述时，节奏正常。10：00 继续。）

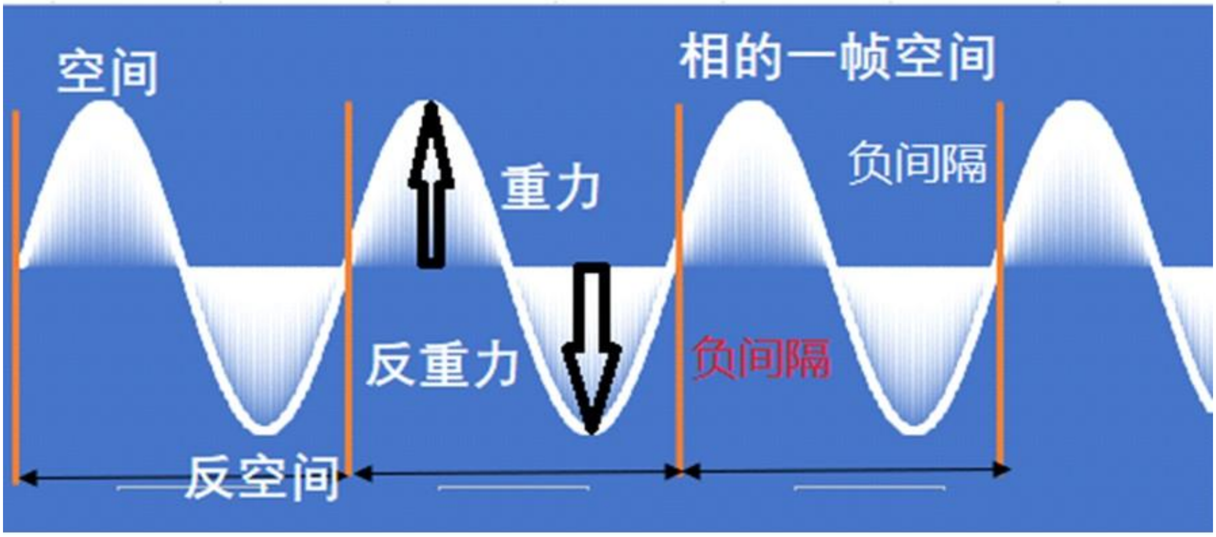
我说过，这节课会很短，它会很短。我想就你们休息期间的讨论，再说几点。

你们说的很对。我们的负间隔的确与反物质（antimatter）有关，只是我比较喜欢称它为负物质。你们可以选自己喜欢的用。

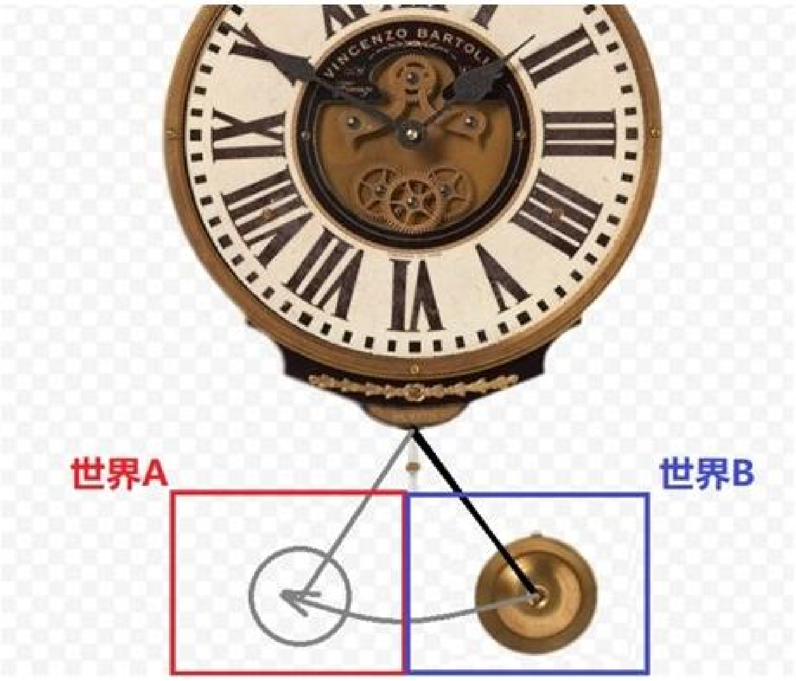
原文发布源头：xiyushe.org



反物质存在于你们自己的宇宙中。你们无法通过任何，旨在发现质量重量存在的计算，来确定反物质的存在。反物质，用你们的术语，与你们的宇宙同时存在，有我称之为的反重力（antigravity），并在我称之为的反空间（antispace）之内。



如果你们现在记得，在能量进入物质时，能量的脉动与脉动之间，有负间隔，或者说间隔，如果你们记得，有间隔存在时，你们的物质宇宙在那时就不存在，那么你们就会看到，这就给了我们反物质。



所谓的正负物质的看似，以及有其实际目的排斥力，将在另一次课上解释。因为如果我现在就开始展开这题目，你们最后就会有一节更长的课，而不是短课。

反物质与负物质是两个全然不同的名词概念。

反物质是存在于我们这个层面中、但粒子电荷逆向旋转的物质。反物质一旦与正物质相遇，就会发生湮灭而两者相互中和并消失。

负物质是我们平行镜像伪装层世界内的物质。同样，对于它们来说，

原文发布源头：xiyushe.org

我们的物质也是负物质。能量波在两个世界间快速摇摆着形成了，彼此不可见，但一模一样、相互并存的两个世界。

当我说我要结束这一节课时，我希望你是意犹未尽，而且会觉得失望，甚至是鲁柏。我说过，过不了多久，你们就会学会利用额外的能量，甚至不假思索地利用它。

同时，由于许多原因，各次课程所耗费的能量会有所不同，有些与特定资料本身有关。为此，你们有时会需要一些休息，我在此遗憾地、非常遗憾地说声晚安。

（10：12 结束。珍像往常一样解离，她说，她感觉到的疲惫和一般课程结束时一样，完全不像上一节课结束时那么累。我们俩都没有发生手的现象。）

（在做心理时间练习时，我有以下经验：）

（6 月 11 日，星期四：缺。）

（6 月 12 日，星期五，晚上 9：15：一旦达到所需的状态，我就经历了我一贯的，所暗示的轻盈的感觉。）

（还有，有那么一会儿，我的整个身体感觉有点扩大。[珍有过几次这样的感觉。]当我平躺着，双手放在身体两侧时，我感觉臀部和双手特别宽阔。除此之外，没有任何影像或声音出现。）

（6 月 13 日，星期六：缺。）

（6 月 14 日，星期日，晚上 11：30：珍和我在乡下度过了一天，放松

了心情，主要是在我们房东的农场。那天晚上在床上，我没有尝试想要的状态，我看到了许多简短的林地场景；它们像投影片一样在我眼前闪过。每一个景象都像隔着一层白纱看过去，但都是彩色的，很容易就能看清。每一个都不一样，而且都没有人和声音，也没有一个场景让我想起我们白天所见过或去过的地方。）

（6 月 15 日，星期一：缺。）

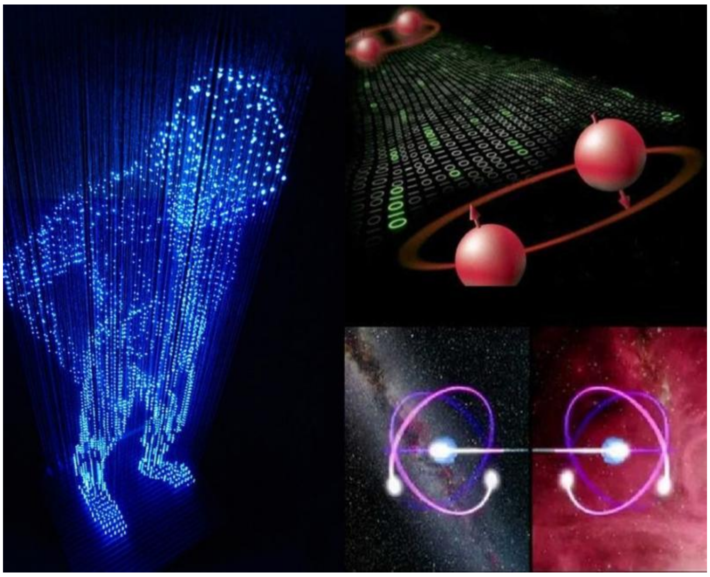
原文发布源头：xiyushe.org

Y2-6-62.1

第 62 节

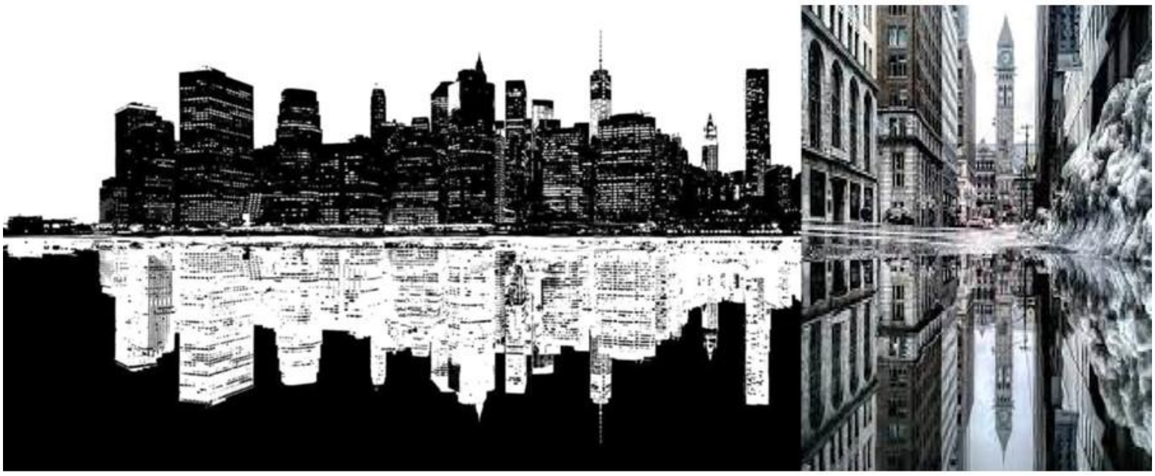
前情摘要：

赛斯告知我们，整个本层的伪装世界都是意识能量微粒构成的相之矩阵，而意识能量微粒是具有能量波频的。在波的作用下，我们的世界本真呈现出一帧帧的定格画面，每一个画面都是即时生成的，其实与前一帧或后一帧没有必须的必然联系，除非你想要体验这样的连续性。就好像你是有能力把不同影片的片段剪辑到一起播放的，虽然那会显得没有主题也很混乱，但确实是可以做到的。

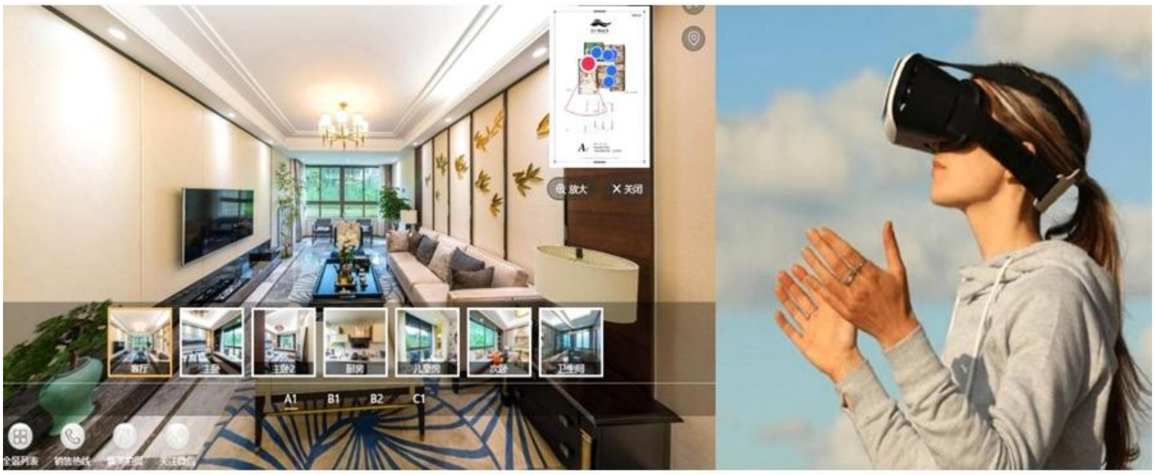


在能量波的作用下，波峰与波谷形成了互为正负的两个对等世界，两个世界同样真实，都看对方为镜像备份。而为了维持高分辨率与感官刷新率，系统还造就了多维多元显像系统，一浪尚未平息，一浪又来侵袭，往复不断地交替显化，让伪装感官误以为自己是在一个稳定的

实相世界中生活，而看不见退潮的底层能量脉动。这些不可被感官认知的真实能量脉动被叫做暗能量。暗能量构成暗物质，暗物质是显像前与显相后的物质。在我们的层面中还有镜像物质，被称作反物质，它们是由逆向电子旋构成的物质。



物质的质地、重量、色泽、温度都是依据内在蓝图而显化给伪装感官的能量信息，与物质本身无关，因为根本就没有什么物质。物质是能量流的片刻驻留显化，就好像你在 VR 世界里看到与触碰到的一切一样，是电磁弱强力的能量做功。



原文发布源头：xiyushe.org

第 62 节 能量的本质，个体性和意识，天生的认知

1964 年 6 月 15 日 星期一 晚上 9 点 按指示

（6 月 13 日，星期六，珍和我参加了一场为迪·马斯特斯举行的鸡尾酒会，她是珍兼职的艺术画廊主管，即将离职，在酒会中，我们还见到了新的主管。）

（到了今天晚上 8:50，珍不是特别紧张了，不过因为画廊的变化，她一直有些不安定，没有心情上课。“如果赛斯今晚能让我开口说话，就算他厉害”。）

（就在课开始之前，她确实感到紧张。不过，她还是用正常的声音开始传述，并在整个过程中维持这种状态。她的传讯过程并不像前两三节那样夸张的慢速。她踱步的速度如往常般的适中；眼睛变黑如常。）

在之前的课文中我们知道，珍画廊的主管，迪·马斯特斯，曾经是珍妈妈在十七世纪的姐妹，还共同争抢过那时约瑟演绎的牧师的爱。

晚安。

（“晚安，赛斯”。）

每当外在困境出现时，你们之间或多或少的亲密关系有助于你们双方。当这种融洽的关系存在时，你们能够汲取更多建设性的能量。在任何情况下都是如此，也就是说，无论是涉及到你，约瑟，还是涉及到鲁柏；当你们彼此的关系融洽时，你们接通的能量与关系不融洽时所接通的能量，其间的差别是不可估量的。

夫妻长期在一个共同的场域内生活，难免会形成必然的彼此影响，这样的影响可以分为三种：

首先，我们都已经知道，我们的载具身体是由意识能量微粒构成的，而身体外有着包裹着躯体的、属于自己的意识能量频率波场域。这被赛斯叫做囊，而普遍叫做个人能量频率气场。

如果我们把两个人想做是发电机，两台功率相当的发电机彼此形成共振的话，那形成的能场会彼此加强，并相互矫正，实现 1+1 大于 2 的爱之共振。

另一种状态是：一个人已经觉悟呈现出高能高频的状态，而另一半不抵触、不反对、不较劲，这样一台 2.0 版本的发电机与一台 1.0 版本的发电机合并，也能达成远比普通家庭高能幸福的场域状态。

原文发布源头：xiyushe.org

最常见的却是最糟的一种：一台 2.0 的发电机搭配一台短路后不断吃电、靠掠夺能源生活的损毁发电机。这样负面极化的个体，自身无法发电，还会以吞噬他人生命为续命的方法。这样的低频低能意识存在，会相当抵触灵性知见，极力反对配偶的觉醒，持续争执与较着劲过日子。不但没有意识共鸣，而且不断制造生活冲突，拉低配偶的意识形态等级。犹如溺水者拉着拯救者一起淹死。

我无法用更强烈的措辞来说明这一点。沟通必须始终保持清楚。我建议，但只是建议，鲁柏保持平稳；再说一次，耐性不是他的个性之一。我不会对这件事再多说什么。不过，你们的鸡尾酒会，我觉得非常好笑，以后我或许会给你们讲讲它相当具有爆炸性的一些原因。

（“不要忘记”。）

总而言之，鲁柏和马斯特斯太太的关系结束也是好的，而鲁柏和你向她告别的想法必然是个好主意。

到这个时候，你们应该知道我们谈物质的数据有多优秀了。我先前说过，这种数据很少发生扭曲。还有很多的内容要谈。那么不言而喻，在所有物质背后，以及某种程度在所有物质之内，都有一种意识，意识能量。

因为珍自身情感的原因，她对赛斯给出的很多涉及到私人关系的资料，有意地回避并无意地扭曲，所以赛斯在现阶段更愿意谈论一些宏观科学性的内容，来确保传输过程中的保真比例。

能量在传到你们层面时是个体化的；事实上，不管其他理论如何，所有的能量都包含某种意识，以简单或更复杂的完形方式，就像我提到的，原子和分子拥有一种有限的意识，以及一种广泛性的潜意识，在它之内包含了对整个宇宙的囊括性理解力（capsule comprehension）。

我们可以把每一枚基础粒子想做是不同厂家的拥有基础性能的云端手机，它们自身没有运算和存储能力，却可以负责构建出信息网络、加快信息流速度，并构成立体的信息生态。它们每一个都有能力随时访问全网的信息，它们自身构成网络体系，可以随时上网，但自身内却没有大量的信息存储与处理能力。

当我们开始谈论，能量流入模式或形状，并因此维持了其永久并相对坚固的外观时，这将对你们有所帮助。一开始会有些难以理解，然而这是相当可理解的。

对于我们的认知来说，能量仿佛是一种无形的力，而物质则是有形的可见。其实我们多数人都知道的球形闪电，就是能量物化的放大版。从某种程度说，每一枚基础粒子都是一个球状闪电团。

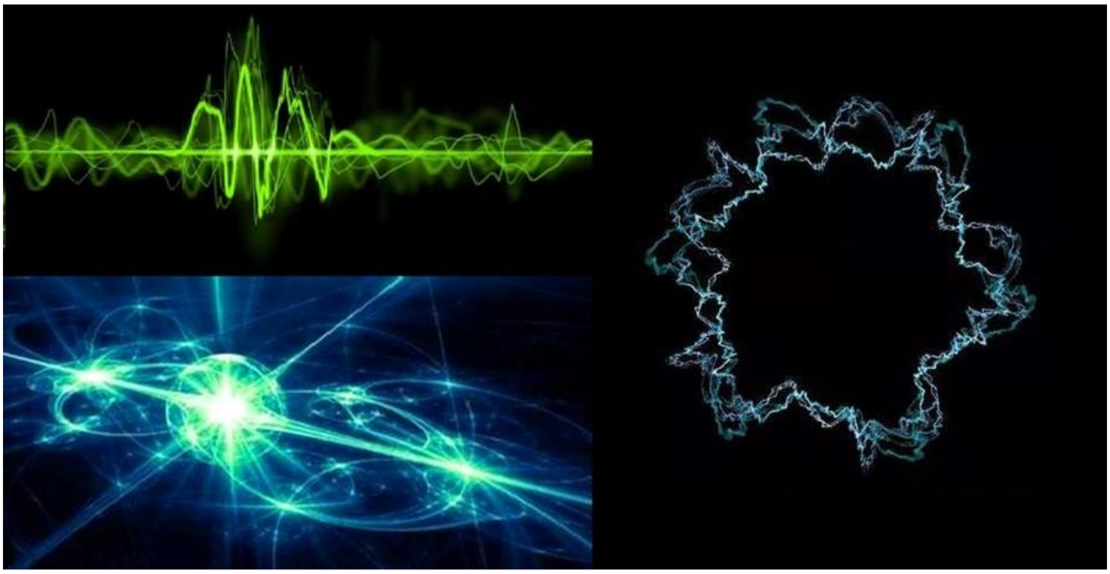
当能量流过你们的场域，出现在你们的场域之内时，它这么做，是根据它自己固有的本质。这个能量的本质，不管你信不信，都包括它的个体性和意识。因此，如果你们稍微想一想，最初没有明确形式的点滴能量或意识，进入了你们的物质层面，然后根据任何给定粒子先天的强度和能力，在进入你们的层面时，在它自己的潜意识层次上，已经知道它能形成多小或多大的物质模式。

原文发布源头：xiyushe.org

这是在我们最简单也最基本的层次上。然后，这些形式就会建立起来，一个在一个之内或之上，就像我解释过的那种维持人体完形的方式。在许多方面，同类相吸；特定的模式于焉产生，并被其他能力与强度类似的能量位（energy bits）所使用。

之前我稍微解释过完形自我意识如何形成的，并在一定程度上解释了它的灵性构成，但这里要说的还有很多。有一种平稳而坚定的合作存在，它是你们物质宇宙的基础。你们看不到这种合作。你们的感官更有能力注意到差异和分歧，而不是同一性；但尽管如此，所有意识存有的合作，为物体提供了它们所具有的任何持久性的外观。

你们的猫和你们屋顶上的鸟全都尽着它们的本分。随着意识的扩展，合作的责任变得更加明确。但其实没有选择，因为在你们的物质层面上，不是合作，就是毁灭。



如果把每一束流经的能量，想成一根长长的丝线，那粒子就是这线上形成的一个脉冲绳结，绳结构成了基础粒子。那为什么会形成绳结呢？因为低频阻力场。

每一层伪装层都有自己的频率场，能量流经这些不同阻力的能量场时，会进入已有的模具内，充盈其伪装的相。就好像高速上的汽车堵在收费站时，收费站路口的形状就被一辆辆车填充与勾勒了出来。就好像挤满上下班人群的地铁车厢一样，从外部涌入，从内部充盈。这些车辆与人潮，虽然持续地来来去去，相却可以保持持续，因为内部填充的粒子在高速替换着。

这样的比喻我知道很多人无法理解，但我们这个层面上，确实找不到太好的例子可以清晰地把这一现象描述比喻出来。物质本身确实没有一个固定的模具，犹如皮囊一样承载、包裹粒子。但每个物质都有一个自己的乙太蓝图，所有粒子依据乙太蓝图，明确地知道哪种粒子要进入哪个伪装网格中，并在那里起到什么样的作用。

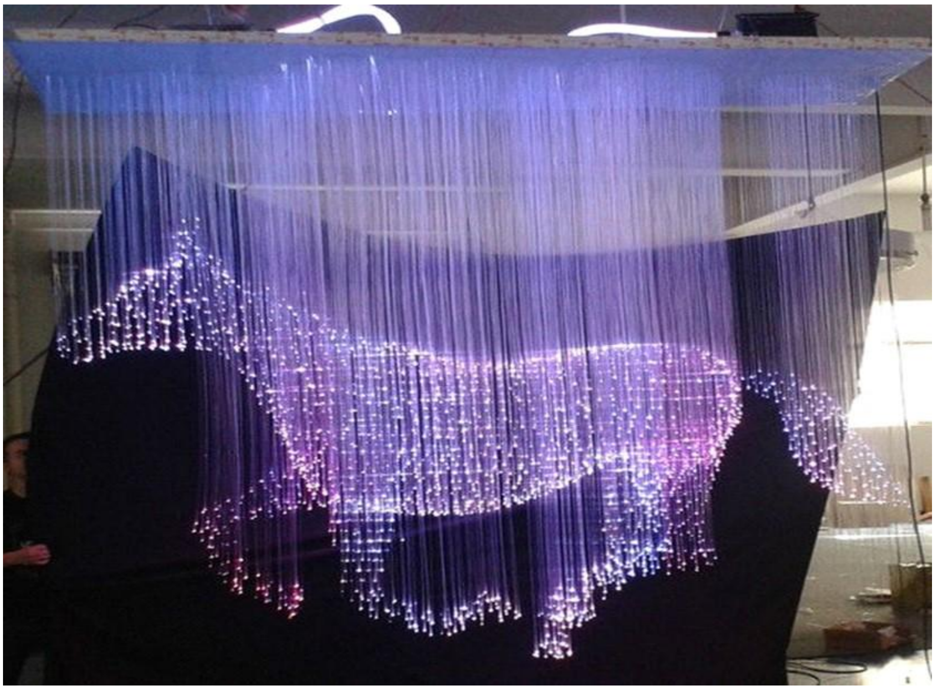
我建议你们休息一下。

（9：26 休息。珍像往常一样解离，她在 9：31 以正常的方式恢复传述。）

原文发布源头：xiyushe.org

这种合作在分子层次上是必要的，而且贯穿到物质存在的所有阶段。然而要记住，是个体化能量的有意识合作，让分子本身成为可能。

如你所知，所谓的惰性物体（inert objects）也具有意识，不过是以一种更笼统、更不具体的方式，在很大程度上，它们的选择被剥夺了。应该很明显的是，灵性的本体身份并不更依赖物质的永久性，尤其是当你考虑到，即使是一把椅子也会保留它作为椅子的形式，尽管它实际上不是一个东西或物体，而且没有一个原子或分子在它的内部保持不变。



当你们坚持认为本体身份（identity）依赖肉体的持续时间，你们就理所当然地认为，肉体是一个完整的东西，形态上多少是硬质的，而且在某种角度上看，也是经久不变的。然而，你们知道，肉体就这些方面来说，并不是一样东西，而且组成它的东西永远是来了又去、到来又离去，然而身份依然维持不变。

身份的限制是你们任意的，在你们演化过程的各个阶段发展出来的，不是本体身份自身所固有的任何原因，而只是基于在你们物质场域上

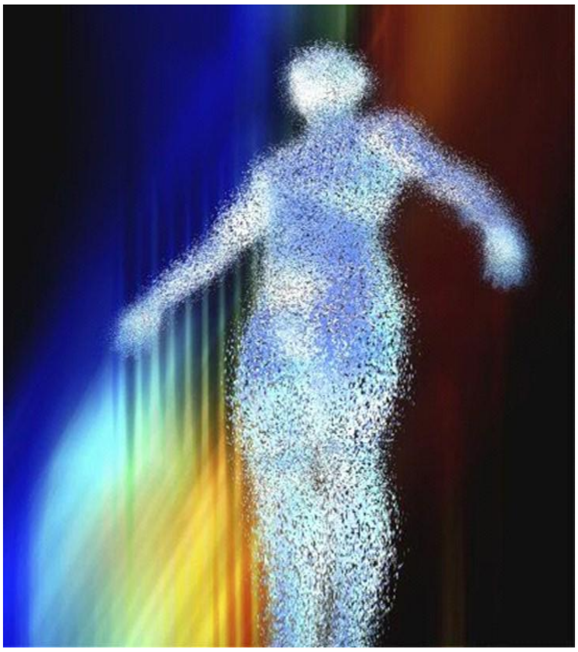
的纯粹实际的理由，这与各种本体身份能够有效操纵及控制的物质数量有关。

在某些方面，也许的确可以说，物质宇宙本身对个人身份的扩展上设下了限制，我们以后也会讨论这一点。

我提过，比方说，你们可能认为是无限的建构模块或理解力的金字塔，这些在你们的物质宇宙中无法运行，因为基本的完形自由度受到了严重的限制。这也是整体存有，为什么不能在你们的场域，作为整体存有存在的原因之一，只能是分离地、部分断开地存在于你们的场域。

在其他场域确实允许更复杂的灵性组织，这样的灵性组织并不涉及在一些不可界定的整体中之个体性的模糊，例如任何淹没在某种巨大的、良性的超级意识中的意识。这不是问题的关键。

你们可能没有认识到，你们身体里每个原子的意识性质，也没有认识到，这些原子在构建成细胞时形成的完形意识，但对它们，或对它们自身对自己的觉知而言，你对它们的认知并不是必要的。无论你们是否认识到，细胞中的意识都存在。



原文发布源头：xiyushe.org

能量的另一个与生俱来的能力，就是它本身对潜在形式的天生认知。这一点可以在存在胎儿之中的天生理解力看到。胎儿之内的每个原子或分子都不会存在成人之内，可是聚焦在一起而形成这胎儿模式的能量位，却都知道它们自身本质的能力和限制，所以也知道它们形成的模式有何潜能和限制。

它们遵循值的充盈（value fulfillment）的法则，在你们层面上被认为是成长，但是这个所谓的成长，本身并不是物质的属性，因为同样的物质并没有成长，而是能量彻底形成了模式的焕然一新，只要能量本身特有的力道能够承载它，并且知道它所形成的模式具有的局限性和能力。在某种程度上，这形象或物质模式最终会变得模糊。

意识能量微粒依据本层的乙太蓝图，构建出各种有形之物的伪装，并在交替往复中保持着这个世界舞台布景的稳定性。意识粒子有自己的基础意识，但在构建伪装物时必须依据已有的蓝图，不能随意地展开创造与涂鸦，不能破坏完形的运作平衡（癌症就是超越蓝图的突变）。

虽然意识粒子构成载具，但载具的核心意识并非来自这些意识微粒，它们犹如沙粒聚集起来，形成有形有相的功能体。这个功能体依据内在意识成长、衰老、出生、死去。意识微粒不参与戏剧活动，只是负责完成布景的显化、角色的形态的构建。呈现婴儿或垂垂老矣枯朽的形态的粒子，没有任何本质差异。

粒子不介意自己是拼凑出一个愚者还是圣贤、国王或是乞丐。一切对于它们来说不过是相。它们从这个相进入那个相，如此不断地流

转着，构成这个世界的生态循环。

在现行的 118 种元素的元素周期表中，一共有 7 种惰性元素，即：氦、氖、氩、氪、氙、氡和鿫（Og）。在常温常压下，它们都是无色无味的单原子气体，很难进行化学反应。因此惰性元素形成的单质又称为稀有气体，又称惰性气体、钝气、贵气体。这些元素虽然很“高冷”，不是太合群，但在自然平衡中起到了自己必要的作用，并在现在工业中被很多关键部位应用，因为其稳定性的特点。

我建议你们休息一下。

（9:57 休息。珍像往常一样解离，10:05 她用同样的方式恢复。）

然而，很显然，所有的能量在通过你们的场域时，都不是物质化的。也有一些具有智性的灵性完形，在你们的物质层面上没有物质化，而这些你们当然不熟悉。

你们最好忘记把你们的物质宇宙当作一个地方的习惯，因为它根本不是一个地方。这样的地点毫无意义。就连你们认为的空间，也不存在。第五维度空间又是另外一回事。空间的外观是你们自己感知的扭曲，仅此而已。

你们的感官所显示为空（empty）的地方，你们称之为空间（space），颇为矛盾的是，你们认为物质占据空间（space），而被占据之处却又不是空间（注：不是空的），所谓的空间和所谓的物质都是能量，而能量的真实属性，对你们解释起来非常困难，因为你们所有的概念都是如此有限。

原文发布源头：xiyushe.org

你们非得从某物存在或不存在的角度来思考，这样想是不会有结果的。一切之“所是”，它就“是”（Everything that is, is,），无论你们能否感知到它。然而，通过使用内在感官，你们能感知到的，比你们现在能感知到的要多得多。

Eve 是一款基于模拟宇宙深空的探险、探索、发展、争霸的游戏。玩家犹如一个舰长，慢慢地发展自己，最后可能成为一方星空、几个星系的实际统治者，与不同的文明展开永无止境的资源争夺战——一个很人类当前意识形态的游戏。

在这里倒不是要说这款游戏，而是说它体现出的宇宙空间感。玩家们在一个虚拟的宇宙空间里，玩得不亦乐乎，度过了自己无数个日日夜夜。但那个被无数鲜血与欲望浸染的宇宙却真的并不存在。这是玩家不能接受的，因为他们真的生活在其间，真的在那里驾驶着宇航器，从一个行星到另一个行星，从一个星系展望另一个星系。一切空间内的声光、物理感觉，不管是质地还是色泽，物理法则还是互动真实度，都不能是假的啊！

可是每个玩家关掉游戏的那一刻，看着漆黑的显像屏，好像突然意识到了什么：一切自己经历与体验过的距离、生死、荣誉、时光，都只是荧幕像素投射给自己眼睛耳朵触感的电磁信号，仅此而已，再无其它。

一切不过是感知的游戏，没有什么空间，也没有什么所谓的宇宙。联盟的荣誉、个人的辉煌、金币的积累、权力的博弈，都是显像矩阵编制出来的一时全情忘我。那些被能量激活后不断闪烁交替的显像像素点，其实就是伪装出一切的基本像素单位。

景深的变化、光影的交替、人物的互动，都是像素快速生成与转变表达出来的信息。是意识的识让像素点的堆积有了意。

顺便一提，以同样的方式，心理经验存在，并且不占用空间，以同样的方式，智性的灵性完形也存在，或多或少在你们的层面内，但不为你们的感官所见。不过，它们对你们的层面有一些有限的影响，但这是另一个讨论的一部分。

原文发布源头：xiyushe.org

还有，基于某些我暂时不说的原因，你们物质宇宙中的灵性模式，就像你们知道的，并不是无限期地维持下去的。据我所知，没有任何种类的完形一直保持不变。但灵性完形是以值的充盈（value fulfillment）的方式发展起来的，而且在一个物质模式首次出现时，就已经知道这个有待建立的完形将会维持多久。

一个角色还没有诞生（出场）前，演绎这个角色的内在意识就已经知道自己在本剧中会有多少戏份、何时登场与如何结束。一个角色不会被无限地演绎下去，那对自我成长毫无助益。就连太阳或地球这样的背景角色也有自己的生灭有效显化周期。这在诞生的那一刻、甚至在诞生前就已经被写入生灭蓝图中了。

能量本身一直都是新的——事件，与动态（motion），没有一个特定的模式能足够让它长久。能量是自行更新的，无限期的模式会导致死胡同。能量总是在进行创建。本体身份（identity），再说一次，不依赖于物质。能量在推进，并带着它自己的轨迹。

就像之前解说的，老朽与顽童的载具其能量与物质微粒层在本质上毫无差异，但两者可持续性却全然不同。内在生灭蓝图决定着此刻乙太体如何布局自己的显化角色。衰老与腐朽并非因果律的必然，而是内在自我生灭蓝图在本层面显化的进入和淡出规划。

就好像坐地铁的人，在他出现在地铁车厢内之前，已经明确地知道自己在哪站登车、又在何时下车。下车前他会主动离开座位，挤过人群，靠近车门。这些动作不是必须要做的，但却是下车前自发的

自我姿态调整。赛斯说，没有一个死亡没有征得本人的同意而发生，而多数死亡是渐进发生的，好让内在自我意识逐渐地脱离自己的角色。

本体身份是独立于物质的，因此，当特定的物质模式不再被创造时，本体身份并未结束。能量虽然是推动性的，但也是保留性的。它保留着你们可以称之为在此之前的完形们（previous gestalts）之记忆。囊括的理解力甚至存在于最微小的能量粒子内，即使在最微小的能量粒子之内，也存在着发展与创造的所有可能性。

当载具消亡时，内在意识不会跟着消亡；当载具消亡时，其角色并没有消亡。角色的记忆被保留下来，而由经历萃取出来的智慧与认知，被共享给整个自我意识群体。每一个微粒都能从云端中已有的智慧和认知库存中受益，在这个基础上展开更高层次的拓展。

灵性完形依赖于物质，不是为了它的本体身份，而只是为了它在物质层面的存活。灵性完形或本体身份或个体，在所有实际意义上都是不朽的。它们可以加入其他的完形，但永远不会比它们曾经所是的那个完形少。因此，本体身份（identity）永远不会被打破（broken down）。任何表面的分解从来不是一个事实，如同人格可能被认为是存有的一个分解；但事实并非如此。人格在被存有创造出来之前并不存在，一旦它成为一种本体身份，便会保留那种个体性。

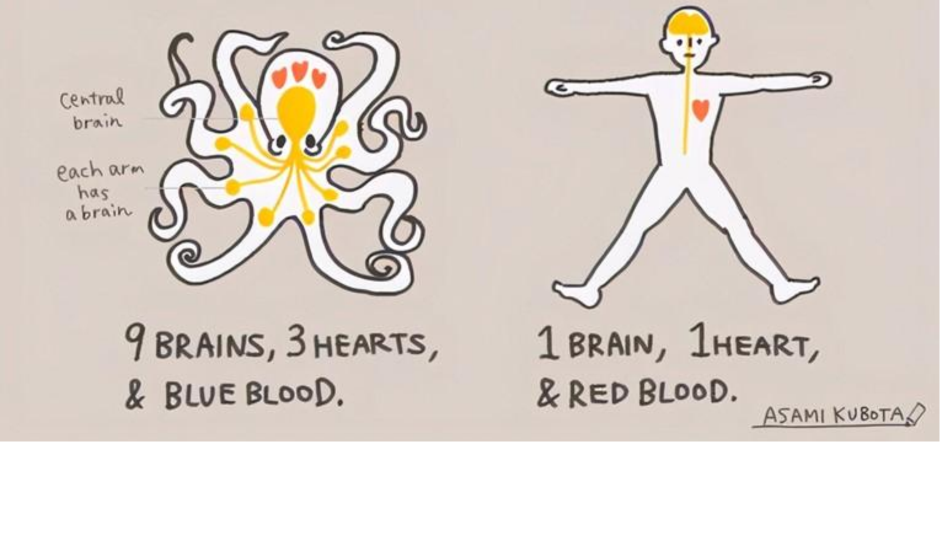
内在意识确实很在意自己的角色我之载具状态，倒不是说它有多在乎或依赖这皮囊肉身，只是它要用它在这个层面上演绎出自己的故

原文发布源头：xiyushe.org

事。内在意识人格片段、人格、主人格、存有、万有，这些意识态的能量体，本身是不朽的存在。存有为了达成快速同时探索多条可能性的目的，展开数个意识分身，成为多条主人格面向，主人格又如此地展开多个人格面。

但不要把这样的分化看做是一场分解。就好像手脚与手指脚趾一般，它们在一体下相互配合，又各自独立地完成自己当下的任务。每一根手指确实都是独立的，但同时又都是自我群体意识的末梢傀儡。身体还是胚胎的时候只是一个肉球，之后有了手脚的分化，能达成更多的可能性之探索。手指或脚趾一旦分化了出来，就不再会蜕变回去。但就像章鱼那样，每个触须都有着独立的脑子，既听命于集体意识，又可以独立处理问题。

就章鱼来说，虽然它和人类一样有着发达的眼睛，但是和人体构造大大不同的是：人体有一个大脑、一个心脏；章鱼却有九个大脑、三个心脏。



早些时候，它只是一种可能性，就像你明年可能会画的一幅画一样，在现在，它只是一种可能性。我正在努力结束我们的课，至少有好一会儿了，在之前的一小时，有几个原因，但跟你们无关；我要在这里结束这一节，我想你们会同意的。

（“晚安，赛斯”。）

（10：30 结束。珍像往常一样解离。我们俩对赛斯突然结束这一节都感到惊讶。珍一开始以为已经 11：00 点了，我们有点累，但像往常一样，准备继续上课。等我们坐下来，在讨论这件事的时候，珍又开始传述。10：32 继续。）

显然，你对我们在这里所参与的壮举毫无概念。一段时间以来，我一直在提前结束课程，只是为了保护我的利益。我们一直在处理艰难的数据。鲁柏的能量基本上已经恢复，我希望到了明年春天，他能学会更有效地应对春季的几个月。

尽管如此，我不只是为鲁柏着想，在为资料打字这件事上，我也想让你休息一下，约瑟，我关心的是给你们更多的时间来吸收你们得到的资料。没想到你们会变得如此关心。我确实受宠若惊。这里有一个微妙的平衡，即自发性和纪律性，我试着让这些课保持流动、顺畅、有纪律，但也要通过自发性赋予它们生命。

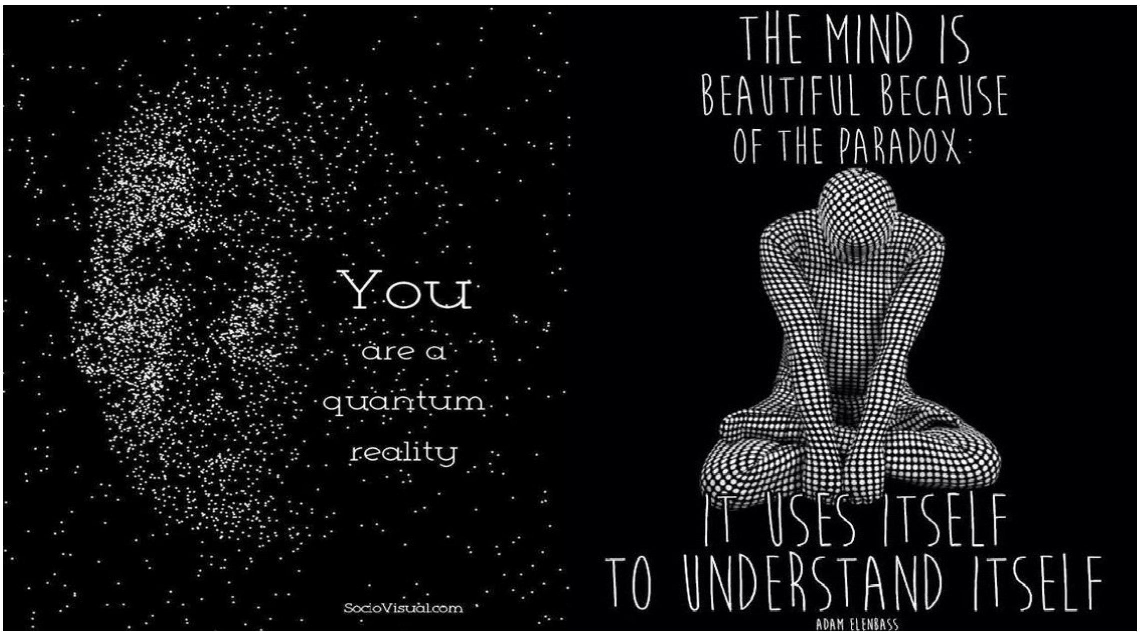
我也的确想要你们有一些喘息的空间。现在，在这一简单的解释之后，我希望你们会期待我们星期三的课。

（10：39 结束。）

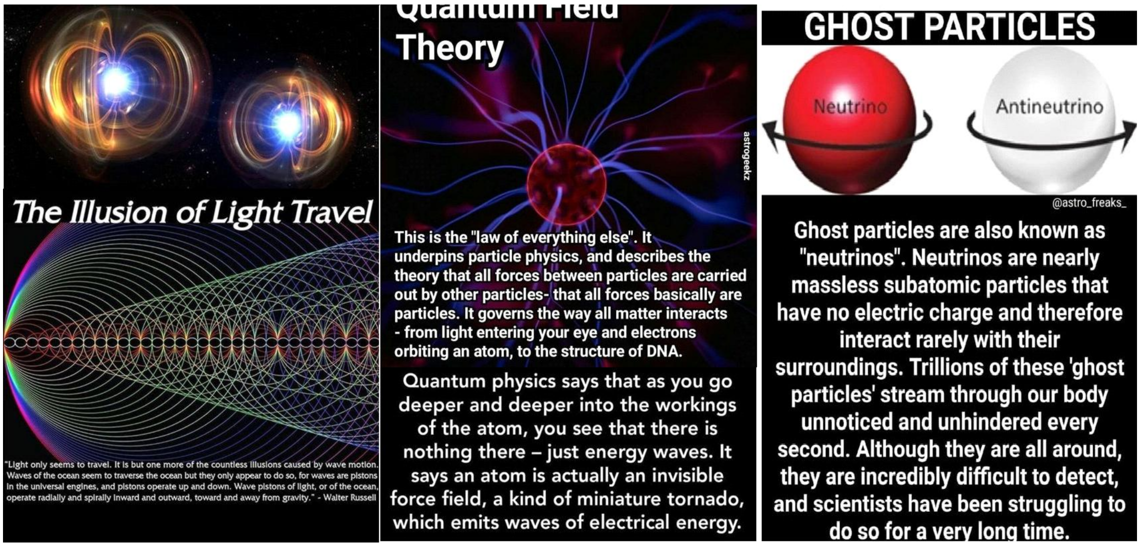
《已知的实相 II》第六册（52-62 节）完

原文发布源头：xiyushe.org

第七册预告：



我们所处的世界、连同这个伪装出来的宇宙和自己本身都是粒子构建出来的即时舞台。



如果有人跟你讨论伪科学，那他一定不是科学家，因为当你真的步入科学的殿堂，并站在知识的高峰上，你会发现一切皆有可能，唯独标准答案的确定性是一种肤浅的谬误。

我们生活在一个由意识能量微粒构建出来的舞台场域中，一遍遍地经历着历史故事中的某些片段，并从中找到自己感兴趣的觉悟来让自己更好地理解自己。

人生中我们经历过很多段彼此的陪伴，在这些同行的日子里，有喜悦，也有不尽人意的悲愁。原因其实很简单：他人随了自己的意就是好的，逆着自己认知就是坏的，而自己的认知成为了衡量一切的标准，虽然自己也知道自己当下有着强烈的局限性和自限性。

夫妻、伴侣、情人、同事、搭档，这些近距离彼此长期共生的他人，对我们有着强烈的影响，这些影响不光是情绪上、认知上、理念上、感情上的，还有真切的能量频率上的，这种影响会直接形成对自身魂体意识频率的加强、削弱或耗损。

我们所处的空间场域是被意识生成出来，供伪装感官经历故事情节用的。场域中的一切与你梦中的一切没有本质的差别。因此从意识维度中看，根本就没有我们所谓的空间或宇宙真切地运行着。就好像你梦中的空间或游戏里的空间一样，那是感官空间，与空间是两码事。很多人把我们的空间定义成三维空间或四维空间，把赛斯所在的五维空间顺理成章地认知成我们后续的数列进阶，这种认知是很有问题的。

因为这就像“数"的概念一样，3 升水，3 棵树，3 辈子，这不是一码事，不能 3+3+3=9 来完成计算。我们是在次级虚拟亚空间中，就好

原文发布源头：xiyushe.org

像元宇宙中的玩家一样，它们的空间确实也是四维的，长宽高加时间，但那是真四维吗？那是理论四维。是本质上的两码事。

你们最好忘掉你们把宇宙想成是一个地方的习惯，因为它根本就不是一个地方。这类的地点是毫无意义的。就算你们以为的空间也是不存在的。第五维度空间又是另外一回事。空间的外相是你们自身感知的一个扭曲，仅此而已。

你们的感官显示是空的东西，你们就称为空间。你们似是而非地认为物质会填满空间，但是，在空间不在之处，所谓的空间和所谓的物质都是能量波，而能量的真实属性，对你们解释起来非常困难，因为你们现有的观念都太局限了。

——摘自 Y2-7 第 7 册第 63 节前情摘要

细雨资料原文有声书录屏版（真人原声）

YouTube
细雨社 | 细雨资料

微信视频号
细雨社

喜马拉雅
海轮海轮

bilibili 哔哩哔哩
海轮海轮

以上频道仅作为原文资料音视频形式的分发渠道，不设互动咨询与教学职能。

延伸阅读：

EH《ESP 课合辑》、SH《私人课合辑》

细雨早期课译本现代汉语版《已知的实相》系列，特别收录了早期课期间的全部ESP 课与私人课，这两类资料相互映照，从不同角度补足了早期课的整体结构，为读者提供了更贴近实际、可验证、可体会的成长路径，是帮助读者更深刻体会赛斯资料内涵与运作机制的重要入口。

本两册合辑，即是将散落于各卷的 ESP 课与私人课按主题汇编而成。

《ESP 课合辑》

由珍主持、以探索意识现象为核心的 ESP（超感官知觉）课，最能让公众直接感受到赛斯能量的临在。赛斯几乎随时在场，会介入讲解、答疑、纠偏，常以鼓励、提醒或犀利的鞭策点醒并震撼全场。课堂开放、鲜活、充满实验性，对启蒙、觉醒与实践有高度价值。本册共收录 34 节 ESP 课，让读者得以切身感受资料背后的真实能量。

《私人课合辑》

是从早期课中删除的内容，主要围绕珍与罗的生活、健康、关系与个人成长等议题展开，例如原生家庭的深层影响、累世之间的牵引、早年经验如何渗入信念结构、以及这些因素如何作用于此生等。赛斯在这些私人对话中细致剖析其内在机制，也呈现出珍与罗在成长过程中的真实挣扎与突破。本册收录30节私人课，涵盖Y系列第五至九部，是赛斯资料中最具个人性、也最能展示信念如何在生活中实际运作的资料之一。

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 II》：

用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

（第 1-72 节，共七册）

第六册（52-62）

本册代码：Y2-6

The Known Reality II:

Analyzing What Seth Really Said from a Nonlinear Perspective (Vol. 6/7)

初稿完成：2022 年 1 月 26 日
首次发布：2022 年 5 月 19 日
第一版：2022 年 6 月 9 日
本版本号：v1.3（2026-01-17）

©2022-2026 细雨 (Xiyu)。著作权所有。*All rights reserved.*

出版登记：细雨社(Xiyushe)
ISBN：978-1-923699-44-1 （*PDF / Simplified Chinese Edition*）

原文获取与版本更新专用入口：https://www.xiyushe.org/

细雨资料使用与传播说明

细雨资料是一套持续整理、发布与更新的原文资料体系，作为公共资源，长期向公众免费开放。在使用与传播过程中，请遵循以下基本共识：

- **原文传播**：原文电子书及真人原声朗读版本均可转载、引用与分享，请清晰区分个人理解与原文表达，并在条件允许的情况下标注来源：**xiyushe.org**。
- **解读与再创作**：基于细雨资料的解读、演绎与再创作无需事先申请。相关内容仅代表创作者个人观点，不代表原文立场。
- **商业使用**：商业化尝试属个人自由。原文作为公共资源，不应被排他性售卖、抢注或声明为私有版权。
- **版本准则**：引用完整、持续更新的原文内容时，应以原文电子书库（xiyushe.org）所示版本为准；原声版可参考导航站（xiyu.love）的各平台入口。
- **使用责任**：资料的下载、传播、商业尝试等行为所涉及的合规判断与相关责任，均由使用者自行承担。